وســـائل قويـــة لشـــحذ الـــذاكرة

Powerful Ways To Sharpen Your Memory

وسائل قوية لشحذ الذاكرة

Powerful
Ways To Sharpen Your
Memory

البروفسور جينيفيف بيهريند
J – behrend

ترجمة

محمد نمر المدني

وسائل قوية لشحذ الذاكرة

Powerful Ways To Sharpen Your Memory

البروفسور جينيفيف بيهريند J – behrend

ترجمة: محمد نمر المدني

سنة الطباعة: ٢٠٠٩

عدد النسخ: ١٠٠٠

جميع العمليات الفنية والطباعية تمت في:

دار ومؤسسة رسلان للطباعة والنشر والتوزيع

يطلب الكتاب على العنوان التالي:

دار ومؤسسة رسلان

للطباعة والنشر والتوزيع

سوريا ـ دمشق ـ جرمانا

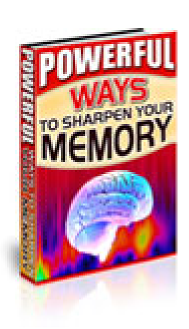
هاتف: ٥٦٢٧٠٦٠ ١١ ٠٠٩٦٣

فاكس: ٥٦٣٢٨٦٠ ١١ ٠٠٩٦٣

ص. ب: ٢٥٩ جرمانا

وسائل قوية لشحذ الذاكرة

Powerful Ways To Sharpen Your Memory



خلافاً لاعتقاد كثير من الناس أن شحذ الذاكرة وشحذ القدرات العقلية الخاصة بك يأخذ الكثير من الوقت والجهد ، وليس عليك أن تكون عبقرياً لتعرف على وجه السرعة الوسائل الفعالة لشحذ الذاكرة الخاصة بك. إنك لا تستطيع أن تتخيل كيف ستكون حياتك بعد تعلمك هذه القوانين. فنحن سنشحذ ذاكرتك وننفذ إلى الدماغ، لنتمكن بعدها من تطويرك.

.... جينفييف بيهريند....

المدرب هو أنت

النجاح هو طموحك لمستقبل مشرق، اكتشف من خلال هذه المجموعة من المهارات والإرشادات الشخص الذي سيمنحك كل الحماس نحو النجاح، ونحو طريق الاحتراف، هذا الشخص بكل بساطة هو أنت، أنت فقط من سيقرر كيف ستستثمر وقتك وجهدك ومن سيفتح لقدراتك عنان الابتكار والانطلاق في فضاء الأعمال بكل خُطا ثابتة.

هذه مجموعة من الورش التدريبية. تساعدك على التخطيط والتنظيم لمستقبلك المهني في دنيا الأعمال كما ستزيد من كفاءة العمل لديك للأفضل، وهي مليئة بالأفكار الخلاقة والفعالة لتنظيم عملك للأشياء بالشكل الصحيح، بالشكل المحترف.اخرج من أخدودك العقلي وسلح أسلوبك بأفكار جديدة واكتشف طرقاً جديدة لعمل الأشياء واشعر أكثر بالاطمئنان على مستقبلك. وبالسيطرة على حياتك كلها.

واجباتك اليومية

- حدد أين تريد أن تكون... حدد أهدافك.
- تعلّم فن ومهارات إدارة الوقت.
- التواصل الفعال مفتاحك للنجاح.
- فريق العمل... امنحه فعاليته وتقنياته.
- اهتم بفنون وإتكيت الأعمال.

- Set your directions now … Set your goals.
- The Art of Time Management.
- Effective communication … your key for success.
- Teamwork … Efficiency & Techniques.
- Business etiquette arts.

واجباتك الأسبوعية

- ✓ إعداد الأهداف وكيف تستطيع تحقيقها.
- ✓ التخطيط للأفكار بفعالية.
- ✓ تنظيم منطقة العمل بشكل محترف.
- ✓ تنظيم الملفات لسهولة الحصول عليها دائماً.
- ✓ تنظيم وإدارة المشاريع الشخصية.
- ✓ تحليل حجم وضغط العمل.

طرق كسب الصديق

الصداقة كلمة جميله لكل حرف فيها معنى:

حرف الصاد: صدق ينبع من النفس الإنسانية.

حرف الدال: دفء مصدره الوجدان والمشاعر.

حرف الألف: أمل وتفاؤل وإخلاص.

حرف القاف: قوة في المودة والرابطة.

حرف الهاء: هناء ونسمة هواء نقية تسري بين الأصدقاء.

شروط الصداقة الحقيقية:

١- أن لا تكون مبنية للمصالح.

٢- أن تحب له ما تحبه لنفسك.

وإذا كانت فيك الشروط كاملة

إذا أردت أن تكون علاقتك قوية مع صديقك:

١- أن تكون مبتسماً في وجهه.

٢- أن تبدأ بالسلام.

٣- أن تأتيه من الجهة التي يحبها. مثال: إن كان يحب الكرة فحدثه عنها.

٤- إذا كلمك بآي شي تنصت له.

٥- إذا قال لك شيئاً فحاول أن لا تقاطعه.

٦- إن طلب منك خدمه حاول بقدر المستطاع أن تفعلها.

٧- أن تكون صريحاً جداً معه.

٨- إذا جاءت مناسبة أهدِ له هدية ولو كانت قليلة الثمن.. لأن الهدية تعتبر عند الصديق شيئاً ثميناً جداً.

٩- إن كان عنده شي يزعله فكن بجانبه.. مثلاً إذا توفي أحد أفراد أسرته وذكّره بالدعاء للميت وهدئه.

١٠- في وقت الفرح كن بجانبه.

الأسس التي قامت عليها الإدارة اليابانية

نعرض باختصار أهم عناصر الرقي في الإدارة اليابانية وبالتالي للتقدم الياباني الذي أثار إعجاب الكثير. هذا ما يتعلق بالمؤسسات والمصانع العامة، أما المعامل الخاصة فأغلبها معامل صغيرة تقتصر على أعضاء العائلة فقط، وتناط إدارة هذه المعامل برب العائلة الذي يمتاز بطول الخبرة والكلمة المسموعة عند جميع أعضاء العائلة وهي عناصر مهمة لنجاح المؤسسة حتى لو كانت صغيرة.

اتخاذ القرار بصورة جماعية

خلافاً لما هو موجود في الغرب حيث أن القرار يتخذ في المستويات العليا ويتم أيضاً بمشورة مجموعة صغيرة من المنفذين، فإن جميع الأفراد في اليابان يشتركون في عمل الإدارة بمناقشة المشاريع واتخاذ القرارات اللازمة بشأنها، فقبل أن تشرع الشركة في تنفيذ مشاريعها يقوم العاملون بدراسة المشروع بصورة كاملة حتى بدون ان يعرفوا رأي الإدارة فيه، يبحثون في المشاكل التي قد تعيق تنفيذ المشروع وطرق معالجتها فلا يبدؤون بالعمل إلا بعد أن يحيطوا بالمشروع إحاطة تامة وكاملة فعند التنفيذ سيجدون سهولة في إنجاز المشروع، ويجدون القدرة على حل أية معضلة قد تعترض سبيلهم لأنهم قد درسوا كل الاحتمالات ووضعوا الحلول اللازمة لها. وبناءً على ذلك فإنّ أي تعثر في العمل لا يحدث نتيجة لهذا العامل المهم الذي يعطي العاملين فكرة مفصلة عن عملهم، وعن مشكلات العمل وما شابه ذلك.

التوظيف مدى الحياة

أغلب الموظفين والعاملين في اليابان يعيّنون في وظائفهم مدى العمر، كما وأنّ مرتباتهم الشهرية تعطى لهم على أساس سني الخبرة(٢). فمرتباتهم تتضاعف كل (١٥) عاماً، كما وإنهم يصلون سنّ التقاعد عندما يبلغون الخامسة والخمسين من العمر، وعندما تكون المؤسسة في حاجة إلى خدماتهم فإنهم يبقون في الخدمة فيمنحون حينذاك ثلثي راتبهم الشهري فالوصول إلى درجة المدير لا يحصل إلا لمن بلغ سن ٤٥ سنة. وعندما يدخل الوظيفة يشعر بأنه باق فيها إلى آخر حياته العملية، ولهذه الحالة الإدارية تأثير كبير على عمله وحياته في داخل المؤسسة، فهي تزيل عنه مخاوف البطالة، كما وأنّ جل

تفكيره وعبقريته سيصبه في عمله الذي سيستمر معه فينجم عن ذلك تفاعل العامل مع عمله وإبداعه فيه وتخزين تجربته في الميدان الذي يعمل فيه. فلا يحدث مثلاً انتقال المدير إلى مكان آخر إلا في النادر لأنّ ما يحصل عليه في المؤسسة من مكافآت يبرر عدم انتقاله إلى مكان آخر.

التعليم والتدريب المستمران

يتلقى العاملون اليابانيون سواء كانوا موظفين أو عمالاً أو مدراء التعليم المتواصل والتدريب اللازم للعمل الذي ينجزونه طيلة بقائهم في المؤسسة.

فالتعليم والتدريب المتواصلان سيرفعان من مستوى أداء العامل الياباني والذي سينجم عنه زيادة في الإنتاج وتقدم في نوعية المنتوج.

والملاحظ أن الدول الأوربية تستعين بالتعليم والتدريب في المؤسسة لكن حين انتقال الموظف من درجة إلى درجة أعلى، أو عندما يريد الانتقال من وظيفة لأخرى.

الإدارة الأبّوية

إحدى وظائف المدراء في اليابان تربية وإعداد مدراء المستقبل، فكل المدراء يجب أن يشرعوا في المستويات الدنيا ثم يتسلقوا السلالم الإدارية حتى يصلوا القمة ليصبحوا مدراء للمؤسسة لهذا فإن الشهادات الجامعية العالية لا

معنى لها في اليابان، فالفرد يتعلّم في الجامعة، ولا عجب أن يكون رئيس وزراء اليابان (تاناكا) حاصلاً على الشهادة القانونية العامة فقط.

على أي حال في السنين العشرة الأولى من عمل الموظف يقوم بانجاز الأعمال الإدارية غير الرسمية وهي التي أطلق عليها (God Father) فيصبح مديراً غير رسمي، أي أنه يقوم بأعمال الإدارة تحت إشراف المدير، فيسمع شكاوى الموظفين، وله صلاحية نقل الموظف من مكان لآخر، كما وأنه يقوم بإعطاء الموظف درجة أعلى ليصبح بالمستوى الذي يناسبه.

ومن ابرز سمات (الإدارة الأبوية) التعامل الأبوي للمدير مع عماله وموظفيه، فهو يتعامل معهم كما يتعامل الأب مع أبنائه فيشملهم بعطفه، حتى أنه يساهم في حل مشكلاتهم العائلية كالزواج وما شابه ذلك، ومشاركتهم في اختيار الزوجة المناسبة.

ويشير (سابورو اوكيتا) إلى عامل التضحية عند الموظفين، ويذكر مثالاً على ذلك، وافق الموظفون والمدراء في شركة (مازدا) عام ١٩٧٠ وشركة برانيف عام ١٩٨٠م عند تعرضهما للخسارة، وافق العاملون على تحمّل قسط من هذه الخسارة فقد تنازل موظفو شركة (مازدا) عن ٥٠٪ من رواتبهم ومكافآتهم كما وافق موظفو شركة برانيف للطيران على اقتطاع ٩٠٪ من رواتبهم لسد العجز في الشركة.

حقل الماس

أحداث القصة تدور حول مزارع ناجح عمل في مزرعته بجد ونشاط إلى أن تقدم به العمر.. وذات يوم سمع هذا المزارع أن بعض الناس يسافرون بحثاً عن الألماس.. فباع حقله وانطلق باحثاً كالآخرين عن الألماس.

ظل المزارع يبحث عن الألماس طيلة ثلاثة عشرة عاماً.. ولكن كل محاولاته باءت بالفشل.. ولم يجد شيئاً حتى أدركه اليأس من تحقيق حلمه فما كان منه إلا أن انتحر...

غير أن المزارع الجديد الذي كان قد اشترى حقل صديقنا المزارع بدأ يعمل بجد ونشاط في حقله.. فقام باقتلاع الأعشاب الضارة.. وقام بغرس شجيرات جديدة.. وخلال فترة وجيزة أصبح الحقل من أغزر حقول المنطقة إنتاجاً.. وفي أحد الأيام وبينما هو يعمل في حقله.. وجد شيئاً يلمع.. ولما التقطه فإذا هي قطعة ألماس صغيرة.. فتحمس أكثر وبدأ يحفر وينقب فوجد ثانيه وثالثة.. ويا للمفاجأة فقد أكتشف تحت هذا الحقل منجماً من الألماس.

المغزى من هذه القصة:

أن يبحث كل واحد منا في داخله... أو من حوله، فحتماً أنه سيجد الكثير من النعم التي أنعمها الله عليه، تلك النعم التي يمكن استثمارها بشكل أفضل....، فتحقق له الثراء والنجاح.

إن أحد أهم الفوارق بين الإنسان الناجح....والإنسان الفاشل، هو قدرة الإنسان الناجح على رؤية فرص جديدة من حوله فيحسن استثمارها.

هوس القراءة

القراءة السريعة أصبحت من الأمور المطلوبة في عصرنا الحاضر وتوفر لنا الكثير من الوقت.

تستطيع أن تزيد من سرعة قراءتك ببذل القليل من الجهد ، أثبتت الأبحاث أن الشخص العادي يستطيع أن يحدث تحسنا يتراوح فيما بين ٥٠ إلى ١٠٠ ٪ في سرعة في القراءة دون أن يفقد شيئاً من فهمه للمعاني التي يقوم بقراءتها.

وثبت أيضاً عدم صحة الاعتقاد الشائع بأن من يقرأ ببطء يفهم أكثر بل على العكس يتفوق سريع القراءة عليه بأنه يحصل على أفكار ومعلومات أكثر ممن يقرأ ببطء في وقت محدد.

تدريبات القراءة السريعة:

(١) احرص على إجبار نفسك على القراءة السريعة:

ابذل مجهوداً كبيراً في هذا الصدد.

ابدأ من اليوم في إجبار نفسك على القراءة بسرعة.

لن تفهم كل ما تقرأ ولكن بالتمرين اليومي ستتعلم بسرعة أن تلم بالأفكار بطريقة خاطفة.

ستحدث أخطاء وهذا شيء طبيعي في البداية فلا تهتم بالأخطاء واستمر في التمرين.

اقرأ الموضوع نفسه بسرعة مرتين أو ثلاث إذا لزم الأمر للحصول على الأفكار الرئيسة وبعد ذلك اقرأ بعناية للوقوف على التفاصيل.

(٢) احرص على قراءة العبارات والجمل ولا تقرأ الكلمات:

من الخطأ أن تقرأ مثل الكثير من الناس الذين ينطقون الكلمات بتحريك شفاههم ويجب عليك ألا تحرك فمك أثناء القراءة.

تعلم أن تقفز من عبارة إلى أخرى ومن جملة إلى جملة وثق أن الجمل التالية ستوضح النقاط التي تظل غامضة.

اقرأ للوقوف على المعاني لا الكلمات.

توقع أثناء القراءة ما يريد المؤلف أن يقوله وبعد ذلك الق لمحة سريعة للمكتوب بالدرجة التي تكفي فقط لكي ترى ما إذا كنت مصيباً وعدّل توقعاتك متى كان ذلك ضرورياً.

(٣) تعلم أن تقفز في القراءة وضع علامات على النقاط البارزة.

لا تخش من أن تقفز على بعض العبارات والجمل مادمت قد حصلت على نبذة عامة عن الأفكار المكتوبة.

(٤) اختبر نفسك من حين لآخر لترى مدى ما أحرزته من تقدم في سرعة القراءة وذلك بحساب عدد الكلمات التي تستطيع قراءتها في الدقيقة الواحدة.

إتقان القراءة السريعة:

- ما معادلة حساب سرعة القراءة؟
- كيف تصبح قارئاً سريعاً بلا منافس؟
- ما أكبر خطأ يقع فيه بطيئو القراءة؟
- كيف ترى الكلمات رموزاً ملونةً وجميلة؟

في زمن أصبحت فيه القراءة السريعة ضرورة لملاحقة ما تقذف به ثورة المعلومات ومناهج التعليم، ارتأيت مشاركة القراء الكرام بعض الطرق التي من شأنها أن تعين على زيادة سرعة القراءة.

كيف تصبح قارئاً سريعاً؟

بالتدريب وحده تصبح قارئاً سريعاً. تذكر أن الناس لم يولدوا مع "موهبة القراءة السريعة" وبالعودة قليلاً إلى أيام الدراسة الابتدائية يوقن المرء صدق ذلك القول. فلا يمكن للعداء الرياضي أو لاعب الكرة الحصول على اللياقة البدنية العالية إلا بالتدريب. فلنرَ كيف يمكن أن ندرب أنفسنا على ذلك.

تمرين القراءة السريعة:

إن اتباع التمرين الآتي والملاحظات التالية له سيساعد في زيادة سرعة قراءتك. أحضر ساعة منبه وورق ملاحظات وقلم رصاص، وكتاباً أو مقالاً تود قراءته. يفضل أن تكون المادة المقروءة ممتعة وسهلة للقارئ.

قياس سرعة القراءة:

قبل قياس سرعة القراءة يجب تحديد وقت القراءة بالدقائق والالتزام بالتوقف فور انتهائه، مثال: إذا انتهت الفترة المحددة (عشر دقائق مثلاً) توقف عن القراءة فوراً. يفضل استخدام منبه صوتي لمعرفة موعد الانتهاء تجنباً لربكة النظر المتكرر للساعة.

معادلة سرعة القراءة:

بالمعادلة الآتية يستطيع الفرد تحديد سرعة قراءته ومن ثمة العمل على زيادتها باتباع خطوات التمرين:

سرعة القراءة (أو عدد الكلمات في الدقيقة الواحدة) = (عدد الكلمات في السطر الواحد) ضرب (عدد الأسطر في الصفحة) ضرب (عدد الصفحات المقروءة) مقسومة على (الوقت المستغرق في القراءة).

إن المعـدل الطبيعـي لسـرعة القـراءة، للـذين تعتـبر المـادة المقـروءة لغـتهم الأصلية، هو ٢٠٠ إلى ٣٠٠ كلمة في الدقيقة. فإذا كنت أقل قليلاً من المعدل فأنت ضمن حدود المعدل. أما إذا اجتزت السرعة أعلاه فأنت أعلى من المعدل الطبيعي وبإمكانك مضاعفة القراءة بالتمرين المستمر. واعلم بأنك قد تكون "أسرع قارئ" ليس فقط في بيتك أو منطقتك وإنما في البلد الذي تعيش فيه، بالتدريب المستمر، فسرعة القراءة ليس لها حدود.

التصفح السريع :Skimming يعتبر التصفح السريع قبل الدخول للجزء المقرر قراءته أحد أهم الطرق لأخذ فكرة مختصرة عن الموضوع. وذلك يكون بقـراءة العنـاوين الرئيسـية والفرعيـة بالإضـافة إلى تمريـر العـين سـريعاً علـى الأسطر، أو بدايات ونهايات الفقرات ومحاولة قراءة الأمثلة التي عادة ما توجد في وسط الفقرات لفهم فكرة الفقرة. ذلك من شأنه أن يساهم في جعل القارئ أكثر راحة وسرعة عند البدء بالقراءة لكونه ألف الموضوع. الآن ابدأ بالقراءة مع تشغيل المنبه وتوقف عند الوقت الذي حددته لقياس السرعة.

حركة العين: في الخطوة التالية ضاعف سرعتك من خلال النظر إلى السطر على أنه (مجموعة) من الكلمات محاولاً فهم معناها. مثال أنظر إلى السطر الواحد على أنه مقسم إلى ٣ أو ٤ مجموعات من الكلمات المتلاصقة، ومن خلال النظر السريع إليها (أي المجموعات) حاول فهم معناها. احذر توقف العين طويلاً على الكلمة وهو ما يسمى بالمعاينة أو (Fixation) فهو أمر يجب التخلص منه. لقد أثبتت دراسات كثيرة أن العين غير المدربة تتوقف بمعدل ستة إلى ثمانية مرات على السطر الواحد وهو بلا شك تأخير للقارئ.

أما الرجوع المتكرر للتأكد من كلمة معينة (Regression)، والذي يكون بسبب عدم تأكد القارئ من كلمة معينة أو إحساسه بأنه قد فاته شيء مهم فيمكن التغلب عليه بتذكر أن ما قد فاته لا يخرج عن احتمالين وهما (معلومة مهمة أو أخرى غير مهمة) فإن كانت مهمة فسيعيدها الكاتب

بالتأكيد وإن كانت غير ذلك فلم يفت القارئ شيء يذكر. فأنت عندما تشاهد فيلماً في السينما ويفوتك شيء مهم يستحيل أن تطلب من المختصين إعادة اللقطة! ولكنك تواصل على أمل أن يأتي باقي الفيلم بما تريد معرفته. الآن واصل القراءة من حيث انتهيت بالمدة (نفسها) التي حددتها لنفسك مسبقاً، وليس نتيجة المعادلة. اطلب من زميلك أو قريبك متابعة طريقة انتقال عينيك السريعة على السطر.

تجنب لفظ الكلمات: وهي لفظ الكلمات "ذهنياً" أثناء القراءة. وتعد هذه العادة أسوء عادات بطيئي القراءة وغالبيتهم يمارسونها ولكن بدرجات متفاوتة. إن ملازمة هذه العادة من شأنه أن يزيد الأمر سوءاً، ولكن اللجوء إليها في بعض الأحيان لقراءة بعض الكلمات الصعبة أمرٌ لا بأس به. أما طريقة لفظ الكلمات "شفاهة" بتحريك الشفاه فهي أسوأ مراحل هذه العادة. وربما يكون السبب في ذلك هو أن بداية تعلم الكلمات في المراحل الدراسية الأولى كان بنطقها بصوت عال بتشجيع من المدرسين وتصحب هذه العادة الكثير من الناس حتى سن متأخرة من العمر. مثال ذلك، عندما يقرأ طالب في الثانوية أو الجامعة درساً للفصل فإنه يقرأه بصوتٍ عالٍ مما يزيد من تعزيز هذه العادة السلبية لدى الأشخاص. وفي كلا الحالتين تعد هذه العادة عائقاً أساسياً يحول دون الإسراع في القراءة. وللتغلب على هذه العادة ولمضاعفة سرعة القراءة يجب النظر إلى الكلمات على أنها رموز بديهية تفهم بالنظر وليس بالقراءة (ذهنية كانت أم شفهية). مثال: عند النظر إلى القمر، الشمس، السيارة، المنزل، أو حتى وجوه أفراد أسرتك لا تحتاج إلى أن تنطقها، الأمر الذي يختلف عند البعض أثناء القراءة وذلك يفسر بأن الممارسة هي من جاءت بهذه العادة السلبية، ويمكننا التغلب عليها من خلال ممارسة عادة النظر إلى الكلمات دون النطق بها. تخيل وأنت تقرأ أنك تنظر إلى فيلم أو مسلسل تلفزيوني لا تحتاج إلى تحريك الشفاه أو اللفظ الذهني للمشاهد (الكلمات في حالة

القراءة). وبعبارة أخرى حول الكلمات إلى صور أثناء المرور السريع عليها. تقول كاثرن ردواي في كتابها كيف تصبح قارئاً سريعا "عندما تجتمع القراءة والتصور أو التخيل Visualization تصبح السرعة والإدراك أعلى". وتضيف المؤلفة بخصوص التدريب على زيادة الإدراك أنه عندما ترى كلمة منزل تخيلها في عقلك منزلاً ، فمع مرور الوقت وإتقانك التخيل الجيد سوف تصبح الكلمات مصورة وملونة." الآن واصل القراءة بالمدة المحددة سلفاً مع تطبيق جميع ما قرأت.

هذه بعض النقاط العامة لرفع مستوى التركيز والسرعة وجعل القراءة أكثر متعة وفائدة:

استخدام جميع الحواس: كلما استخدم القارئ أكبر عدد ممكن من حواسه كلما زادت نسبة التركيز لديه. وتعتبر العين أهم حاسة لكونها الناقل الأول للحروف المكتوبة. ويعتبر المرور السريع أحد أفضل طرق القراءة وذلك من خلال تمرير العين على الأسطر بسرعة معقولة لمحاولة فهم ما هو مكتوب في السطر من خلال "اللمحة السريعة". يفضل أن يصاحب هذا المرور عدم تحريك الرأس بشكل أفقي أثناء القراءة لأنها طريقة متعبة. فلو افترضنا أن في الصفحة الواحدة ما يقارب ثلاثين سطراً لكتاب عدد صفحاته ٥٠٠ صفحة فإن رأس القارئ سيتحرك ١٥ ألف مرة! وشخصياً أراها كافية لأن تجرك إلى نوم عميق! إذاً فالحل هو أن يكون الرأس مستقرا (لا يتحرك) ناظراً إلى منتصف الصفحة ومن ثمة النزول به عمودياً إلى أسفل الصفحة مع الحركة الأفقية المعقولة للعين لقراءة الأسطر كما ذكرنا.

فترات الراحة: القراء يختلفون فيما بينهم في مدة التركيز، فهناك من يستطيع التركيز لمدة ١٥-٣٠ دقيقة أو ساعة كاملة. لذا فيجب على القارئ أخذ قسط كافٍ من الراحة قبل معاودة القراءة. وبشكل عام فإن دراسات أخيرة أثبتت أن الإنسان الطبيعي تستمر فترة التركيز لديه لمدة ساعة ونصف إلى ساعتين.

تطوير الذاكرة والاستدعاء: لقد أثبت علماء النفس أن الاحتفاظ بالمعلومات يقل بمرور الوقت، خصوصاً إذا لم تستخدم المعلومات أو تراجع. لذا فيجب أن يراجع الشخص المعلومات بين فترة وأخرى أو يحاول استخدامها. على سبيل المثال، يمكن للقارئ مناقشة الكتاب أو المقال مع صديق له لتثبيت المعلومات.

إن التدريب (اليومي) على القراءة السريعة بتطبيق ما سلف يحقق نتائج مذهلة. وأود التوضيح بأن بداية التطبيق العملي قد تكون مملة للبعض ولكنها سرعان ما ستشعرك بمتعة لم تألفها من قبل عندما تبدأ بالتهام الصفحات تلو الأخرى دون أن تشعر!

احسب معدل قراءتك بين فترة وأخرى واكتشف الفرق.

التفكير قبل النوم

احذر التفكير قبل النوم لأن ذلك قد يسبب لك الاكتئاب. مرحلة التفكير قبل النوم من أخطر الوسائل السلبية على الإنسان : لذلك.. راقب نوع تفكيرك قبل النوم.. هذا موضوع مهم جداً لحياة الأشخاص النفسية.. وبالذات التفكير قبل النوم وبعد الإفاقة في الصباح. ومهم جداً معرفة.. هل يستحوذ على الشخص التفكير الإيجابي أم السلبي ؟؟؟

لسبب قوي جدا وخطيييييير....!!!!

لأن أي إحساس بالإحباط أو الاكتئاب أو عدم القدرة على مواصلة أي عمل أو دراسة بحماس... سببه هو البرمجة الذاتية الداخلية في عقل الإنسان اللاواعي نتيجة ما أختزنه من الماضي إما سلبياً أو إيجابياً..

وقوة البرمجة الإيجابية والسلبية نسبية من شخص إلى آخر بحسب ظروف الإنسان وشخصيته وبرامجه العقلية فمجرد فهم الأفكار السلبية وأسبابها " موقف مؤلم، تربية خاطئة، ضغوط نفسية من العمل " وغيرها من الأسباب التي تؤدي إلى :

١- توتر في بادئ الأمر..

٢- ومن ثم التفكير الدائم بالموقف المؤلم..

٣- استحضاره ليلاً ومن ثم إشغال العقل اللاواعي إلى الصباح "بالرغم من أن الإنسان نائم ولكن عقله لا ينام بل مشغول بالموقف الماضي"..

٤- ثم الوصول إلى الخوف والرهاب الاجتماعي..

٥- ثم الوصول إلى عيادة الطبيب النفسي وهذا كله فقط بسب البرمجة الذاتية السلبية..

٦- فيجب فقط القضاء على مجرد التفكير السلبي..

حاستك السادسة بحاجة للصيانة

الحاسة السادسة هي إحساس فطري لا إرادي بعيد عن المنطق يمكن صاحبه من معرفة المجهول والتنبؤ بالمستقبل، وأغلب الناس يمتلكون مثل هذه الحاسة وبدرجات متفاوتة.

ولكي تعرف مدى فعالية حاستك السادسة عليك أن تجيب عن الأسئلة التالية بـ(نعم) أو (لا) فقط.

١- هل سبق أن ألغيت مشروعاً أو قراراً لأنك أحسست بشيء غامض تجاهه؟

٢- هل تستيقظ من نومك قبل رنين الساعة؟

٣- هل تتحقق أحلامك دائماً؟

٤- هل رأيت شخصاً وأحسست أنك رأيته من قبل؟

٥- هل ترى أشخاصاً متوفين في أحلامك؟

٦- هل تأخذ وقتاً طويلاً لكي تتخذ قراراتك؟

٧- هل يحالفك سوء الحظ؟

٨- هل تعتبر نفسك شخصية محظوظة؟

٩- هل تعتقد في الحب من أول نظرة؟

١٠- عندما يطلب منك أحد أصدقائك أن تحذر رقما ، هل تقول الرقم الصحيح؟

١١- هل تشكل الصدفة جانباً حقيقياً في حياتك؟

١٢- هل تتخذ قراراتك دون أن يكون هناك سبب محدد؟

١٣- هل تستطيع أن تتوقع ما بداخل علبة هدايا دون أن تفتحها؟

١٤- هل تستطيع أن تحس بشيء سيئ قبل حدوثه؟

١٥- هل تحس متى سوف تقابل شريك حياتك وتوأم روحك؟

أنت تمتلك الحاسة السادسة

إذا كانت معظم إجاباتك بكلمة (لا) فأنت لست من الأشخاص الذين يتمتعون بالحاسة السادسة بقدر كبير. ولكن إجاباتك تدل على أنك تثق بحدسك.

أنت تمتلك الحدس

وإذا كانت معظم إجاباتك بكلمة (نعم) فأنت:

شخصية تتمتع بقدر كبير من الحدس والتوقع لما يحدث، فحاستك السادسة تخبرك دائماً بالأشياء قبل حدوثها.

تنظيم الوقت

فوائد تنظيم الوقت

الفوائد كثيرة، منها ما هو مباشر وتجد نتائجه في الحال، ومنها ما تجد نتائجه على المدى الطويل، لذلك عليك أن لا تستعجل النتائج من تنظيمك للوقت. ومن فوائد تنظيم الوقت:

- الشعور بالتحسن بشكل عام في حياتك.
- قضاء وقت أكبر مع العائلة أو في الترفيه والراحة.
- قضاء وقت أكبر في التطوير الذاتي.
- إنجاز أهدافك وأحلامك الشخصية.
- تحسين إنتاجيتك بشكل عام.
- التخفيف من الضغوط سواء في العمل أو ضغوط الحياة المختلفة.

عوامل تبدد الوقت

يقول البعض متسائلاً: كيف أعرف مدى استفادتي من وقتي؟ وكيف أعرف العوامل المبددة لوقتي؟

سؤال جوهري ومهم، تتطلب معرفة مدى استفادتك من الوقت والعوامل المضيعة لوقتك أن تقوم بعمل سجل يومي لمدة أسبوع مثلاً وتدون فيه تفاصيل الأعمال التي قضيت فيها وقتك وكذلك كم أخذ كل عمل من الوقت، فتكتب حتى الأمور البسيطة والصغيرة والتي قد تضيع من وقتك دقائق يومياً لكن في نهاية الأسبوع قد تجد هذه الدقائق تحولت لساعات.

قم بتصميم جدول مفصل لكل يوم، وقسمه إلى عدد ساعات يومك وهي تقريباً ١٦ ساعة على افتراض أن النوم يأخذ ٨ ساعات، وقم بتقسيم كل ساعة إلى ٤ أقسام أي ١٥ دقيقة، وقسم الساعات إلى أعمال ومقدار الوقت المهدر لكل عمل. هذا اقتراح للجدول، المهم أن يوضح لك الجدول الأعمال ومقدار الوقت المهدر لكل عمل.

بعد ذلك عليك أن تقوم بتحليل الجدول وتبحث في عوامل تبديد الوقت فتزيلها وتسأل نفسك، هل هناك فرصة لتنظيم الوقت بشكل أفضل؟ إن كانت الإجابة بنعم - وهي كذلك دائماً - فعليك أن تبحث عن هذه الفرصة.

لا أمتلك وقتاً للتنظيم

يحكى أن حطاباً كان يجتهد في قطع شجرة في الغابة ولكن فأسه لم يكن حاداً إذ أنه لم يشحذه من قبل، مر عليه شخص ما فرآه على تلك الحالة، وقال له: لماذا لا تشحذ فأسك؟ قال الحطاب وهو منهمك في عمله: ألا ترى أنني مشغول في عملي؟!

من يقول بأنه مشغول ولا وقت لديه لتنظيم وقته فهذا شأنه كشأن الحطاب في القصة! إن شحذ الفأس سيساعده على قطع الشجرة بسرعة وسيساعده أيضاً على بذل مجهود أقل في قطع الشجرة وكذلك سيتيح له الانتقال لشجرة أخرى، وكذلك تنظيم الوقت، يساعدك على إتمام أعمالك بشكل أسرع وبمجهود أقل وسيتيح لك اغتنام فرص لم تكن تخطر على بالك لأنك مشغول بعملك.

وهـذه معادلـة بسـيطة، إننـا علينـا أن نجهـز الأرض قبـل زراعتهـا، ونجهـز أدواتنـا قبـل الشـروع في عمـل مـا وكـذلك الوقـت، علينـا أن نخطـط لكيفيـة قضائه في ساعات اليوم.

لا أحتاج تنظيم الوقت لكل شيء، فقط المشاريع الكبيرة تحتاج للتنظيم!

في إحصائيات كثيرة نجد أن أموراً صغيرة تهدر الساعات سنوياً، فلو قلنا مثلاً أنك تقضي ١٠ دقائق في طريقك من البيت إلى العمل وكذلك من العمل إلى البيت، أي أنـك تقضـي ٢٠ دقيقـة يوميـاً تتنقـل بـين البيـت ومقـر العمـل، ولنفرض أن عدد أيام العمل في الأسبوع ٥ أيام أسبوعياً.

٥ أيام × ٢٠ دقيقة = ١٠٠ دقيقة أسبوعياً

١٠٠ دقيقة أسبوعياً × ٥٣ أسبوعاً = ٥٣٠٠ دقيقة =٨٨ ساعة تقريباً!!

لو قمت باستغلال هذه العشر دقائق يومياً في شيء مفيد لاستفدت من ٨٨ ساعة تظن أنت أنها وقت ضائع أو مهدر، كيف تستغل هذه الدقائق العشر؟ بإمكانك الاستماع لأشرطة تعليمية، أو حتى تنظم وقتك ذهنياً حسب أولوياتك المخطط لها من قبل، أو تجعل هذا الوقت مورداً للأفكار الإبداعية المتجددة، وهذا الوقت شخصياً أستغله لاقتناص مشاهدات لأقوم فيما بعد بتدوينها في مقالات.

الآخرون لا يسمحون لي بتنظيم وقتي

من السهل إلقاء اللائمة على الآخرين أو على الظروف، لكنك المسؤول الوحيد عن وقتك، أنت الذي تسمح للآخرين بأن يجعلوك أداة لإنهاء أعمالهم، اعتذر للآخرين بلباقة وحزم، وابدأ في تنظيم وقتك حسب أولوياتك وستجد النتيجة الباهرة. وإن لم تخطط لنفسك وترسم الأهداف لنفسك وتنظم وقتك فسيفعل الآخرون لك هذا من أجل إنهاء أعمالهم بك!! أي تصبح أداة بأيديهم.

ألن أفقد بتنظيمي للوقت تلقائيتي والعفوية وأصبح كالآلة؟

لا أبداً، المسألة لا ينظر لها هكذا، تنظيم الوقت لا يعني أن تصبح آلة تنفذ الأعمال المخطط لها فقط، إن تنظيم الوقت يجب أن يكون مرناً حتى لا تصبح كالآلة، فنحن مهما حاولنا أن نتوقع كيفية تنظيم أوقاتنا فستأتينا أمور وأشياء لم نكن نتوقعها، هنا علينا أن نفكر في الأمر، هل الذي خططت له أهم أم هذا الأمر الذي طرأ مؤخراً؟ تختلف الإجابة على هذا السؤال باختلاف أهمية ما خططت له، لذلك التلقائية تعزز أكثر وتصبح عقلانية أكثر وقد كانت قبل التنظيم تلقائية فوضوية.

فوائد الأهداف والتخطيط

افرض أنك ذاهب لرحلة ما تستغرق أياماً، ماذا ستفعل؟ الشيء الطبيعي أن تخطط لرحلتك وتجهز أدواتك وملابسك وربما بعض الكتب وأدوات الترفيه قبل موعد الرحلة بوقت كافٍ، والحياة رحلة لكنها رحلة طويلة تحتاج منا إلى تخطيط وإعداد مستمرين لمواجهة العقبات وتحقيق الإنجازات.

ولتعلم أن كل ساعة تقضيها في التخطيط توفر عليك ما بين الساعتين إلى أربع ساعات من وقت التنفيذ، فما رأيك؟ تصور أنك تخطط كل يوم لمدة

ساعة والتوفير المحصل من هذه الساعة يساوي ساعتين، أي أنك تحصل على ٧٣٠ ساعة تستطيع استغلالها في أمور أخرى كالترفيه أو الاهتمام بالعائلة أو التطوير الذاتي.

نظمت وقتي وسأحصل على الثمرات

هذه فكرة خطأ عن تنظيم الوقت وللأسف يؤمن الكثيرون بهذه الفكرة، إن تنظيم الوقت عادة شخصية ترتبط بالشخص نفسه، فهو الذي يحدد أوقات الجد وأوقات الترفيه والراحة، والتنظيم يهدف فقط إلى تحقيق أفضل إنجازات وتخفيض الضغوط عن كاهل الشخص وكذلك إتاحة وقت له كي يطور نفسه ويتعلم ويمارس هواياته، تنظيم الوقت لا يعني الجدية التامة هو فقط يعني التنظيم في كل شيء حتى الترفيه يصبح منظماً وموجهاً أيضاً.

فمثلاً، تود قضاء وقت مع العائلة في رحلة، حدد لها موعداً وقم بالإعداد المسبق لهذه الرحلة وكيف أعمالك وارتباطاتك لكي لا تضيع عليك وقت الرحلة، وبذلك تربح عدة أمور، أولاً: رفهت عن نفسك، ثانياً: رفهت عن عائلتك، ثالثاً: يزداد الترابط بينك وبين عائلتك لأنك وضعت عائلتك ضمن دائرة الاهتمام وخططت لكي تقوم بأنشطة فعلية لصالح عائلتك.

الظروف تعيق الاستمرار في التنظيم

لا تقلق أبداً فهذا شيء طبيعي، المرأة الحامل مثلاً أو التي أنجبت طفلاً، عليها أن تهتم بطفلها لمدة سنتين أو أكثر وعلى طوال اليوم، فكيف تنظم وقتها؟ عليها أن تنسى الدفاتر والجداول وتضع جدولاً وحيداً فقط حتى تهتم

بالطفل الصغير، تضع فيه مواعيد زيارة المستشفى مثلاً وكذلك تحدد لنفسها كتباً تقرأها في وقت فراغها عن تربية الأطفال مثلاً، هذا مثال بسيط وقس عليه أمثلة أكبر.

في الإجازات مثلاً، هل نحتاج لتنظيم الوقت أم لاستغلال الوقت؟ هناك فرق كبير طبعاً، أنا بحاجة لاستغلال وقت الفراغ في الإجازة لصالح تنمية مهاراتي ومعلوماتي أو حتى الترفيه عن نفسي، وبهذا قد لا أحتاج إلى الجدولة والتنظيم، لذلك لا تقلق إن مرت بك ظروف تجبرك على عدم التنظيم.

أستخدم الحاسوب لتنظيم وقتي

الحاسوب أداة مرنة وسهلة وممتازة لتنظيم الوقت، لكن ليس كل من لا يملك حاسوباً لا يستطيع تنظيم وقته، هذا ليس بعذر أبداً، كل ما تحتاجه مفكرة وقلم وجدول، وهناك دفاتر خاصة لتنظيم الوقت وسعرها رخيص نسبياً وهي أدوات ممتازة لتنظيم الوقت.

لا أحتاج لكتابة أهدافي أو التخطيط على الورق، فأنا أعرف ماذا علي أن أعمل.

لا توجد ذاكرة كاملة أبداً وبهذه القناعة ستنسى بكل تأكيد بعض التفاصيل الضرورية والأعمال المهمة والمواعيد كذلك، عليك أن تدون أفكارك وأهدافك وتنظم وقتك على الورق أو على حاسوب المهم أن تكتب، وبهذا ستكسب عدة أمور، أولاً: لن يكون هناك عذر اسمه نسيت! لا مجال

للنسيان إذا كان كل شيء مدوناً إلا إذا نسيت المفكرة نفسها أو الحاسوب!!
ثانياً : ستسهل على نفسك أداء المهمات وبتركيز أكبر لأن عقلك ترك جميع ما عليه أن يتذكره في ورقة أو في الحاسوب والآن هو على استعداد لأن يركز على أداء مهمة واحدة وبكل فعالية.

حياتي سلسلة من الأزمات المتتالية، كيف أنظم وقتي؟!
تنظيم الوقت يساعدك على التخفيف من هذه الأزمات وفوق ذلك يساعدك على الاستعداد لها وتوقعها فتخف بذلك الأزمات وتنحصر في زاوية ضيقة، نحن لا نقول بأن تنظيم الوقت سينهي جميع الأزمات، بل سيساعد على تقليصها بشكل كبير. والحاسوب أداة مرنة لتنظيم الوقت كل ما عليك هو اختيار برنامج مناسب لاحتياجاتك واستخدامه بشكل دائم. فهل هناك أسلوب واحد يصلح لكل الناس في تنظيم الوقت؟

لا ليس هناك أسلوب واحد يصلح لكل الناس، إن كل فرد من البشر له خصائصه وظروفه الخاصة لذلك وجب عليه أن يكون مسؤولاً عن نفسه ويقوم بتنظيم وقته حسب حاجته هو. وهذه أدوات تساعد في تنظيم الوقت.

أدوات تنظيم الوقت

الأدوات كثيرة، تستطيع مثلاً أن تصمم أداتك بنفسك، كتخطيط جدولك الخاص على الحاسوب، أو يمكنك شراء مفكرة صغيرة، أو دفتر مواعيد، أو منظم شخصي متكامل يحوي على شهور السنة وقائمة للأعمال وقائمة أخرى للهواتف وغيرها من الأمور الضرورية، أو يمكنك استخدام

حاسوبك لهذا الشيء، أو مفكرة إلكترونية، المهم أن تكون أداة مرنة وتصلح لاحتياجاتك.

مهارات التفكير

التفكير هو نشاط بشري كغيره من النشاطات، وقد يقوم الشخص بهذا النشاط طوال وقته فلا يستفيد من نتائجه، بينما البعض يتضررون من نتائج تفكيرهم، كالمجرمين مثلاً. لكن التفكير السليم هو مهارة لها قوانينها، ويمكن تسخير كل لحظة نشاط فكري واستثمارها بما يفيدنا ويحقق لنا الأفضل. فالتفكير هو أي عملية أو نشاط يحدث في عقل الإنسان ، ويحدث التفكير لأغراض متعددة. والتفكير هو عملية واعية يقوم بها الفرد عن وعي وإدراك، ولا تتم بمعزل عن البيئة المحيطة، أي أن عملية التفكير تتأثر بالسياق الاجتماعي والسياق الثقافي الذي تتم فيه.

أغراض التفكير

يتعين علينا أن نتقيد بالأغراض الإيجابية للتفكير، فالتخيل وأحلام اليقظة ستكون أغراض تفكير ضار بالنسبة للشخص العملي والمهني، فيما هي أغراض تفكير إيجابية بالنسبة للشاعر والروائي والكاتب. فالشاعر يقوي جانب الخيال في ذهنه، ويصبح هو رأسماله الذي يميزه عن غيره من البشر. فلا شعر بدون خيال ووهم. وهنا يمكن التنبيه إلى أولئك الذين يحاولون أن يصبحوا شعراء وروائيين، فيما هم لا يتمكنون من تقوية جانب الخيال والوهم وأحلام اليقظة لديهم، فهؤلاء سيفشلون بالطبع في هذه المهنة. ولنعد إلى تثبيت أغراض التفكير العامة، فهي:

١- الفهم والاستيعاب.
٢- اتخاذ القرار.
٣- التخطيط أو حل المشكلات.
٤- الحكم على الأشياء.
٥- الإحساس بالبهجة والاستمتاع.
٦- التخيل.
٧- الانغماس في أحلام اليقظة.

أنماط التفكير:

١- التفكير البديهي الطبيعي.
٢- التفكير العاطفي أو الوجداني.
٣- التفكير المنطقي.
٤- التفكير الرياضي.
٥- التفكير الناقد.
٦- التفكير العلمي.

أولاً: التفكير البديهي – الطبيعي:

وأحيانا يطلق عليه التفكير المبدئي، الأولي، الخام، حيث لا توجد مسارات صناعية للتدخل في أنماط التفكير الأولية.

وتتسم خصائص التفكير البديهي بما يلي:

١- التكرار.

٢- التعميم والتحيّز.

٣- عدم التفكير في الجزئيات والتفكير في العموميات.

٤- الخيال الفطري والأحلام.

٥- معرض للخطأ.

٦- يحدث بالتداعي الحر للخواطر.

ثانياً: التفكير العاطفي:

وأحيانا يطلق عليه التفكير الوجداني أو الهوائي، ويقصد به فهم أو تفسير الأمور أو اتخاذ القرارات وفقاً لما يفضله الفرد أو يرتاح إليه أو يرغبه أو يألفه.

وتتسم خصائص التفكير العاطفي بما يلي:

١- السطحية.

٢- التسرع.

٣- التبسيط.

٤- الاستيعاب الاختياري.

٥- حسم المواقف على طريقة أبيض وأسود أو صح – خطأ.

ثالثاً: التفكير المنطقي:

يمثل التحسن الذي طرأ على طريقة التفكير الطبيعي من خلال المحاولة الجادة للسيطرة على تجاوزات التفكير الطبيعي أو الفطري.

والصفة الأساسية للتفكير المنطقي أنه يعتمد على التعليل لفهم واستيعاب الأشياء. والتعليل يعد خطوة على طريق " القياس "، ويلاحظ أن وجود علة أو سبب لفهم الأمور لا يعني أن السبب وجيه أو مقبول.

رابعاً: التفكير الرياضي:

ويشمل استخدام المعادلات السابقة الإعداد والاعتماد على القواعد والرموز والنظريات والبراهين، حيث تمثل إطاراً فكرياً يحكم العلاقات بين الأشياء.

وعلى العكس من طريق التفكير الطبيعي والمنطقي فإن نقطة البداية تكمن في المعادلة أو الرمز حتى قبل توفر بيانات أن هذه القنوات السابقة (المعادلات، الرموز) ستسهل من مرور المعلومات بها وفق نسق رياضي سابق التحديد.

خامساً: التفكير الناقد:

التفكير الناقد هو قدرة الفرد على إبداء الرأي المؤيد أو المعارض في المواقف المختلفة، مع إبداء الأسباب المقنعة لكل رأي.

والتفكير الناقد تفكير تأملي يهدف إلى إصدار حكم أو إبداء رأي. ويكفي هنا أن يكون الفرد صاحب رأي في القضايا المطروحة، وأن يدلل على رأيه ببينة مقنعة حتى يكون من الذين يفكرون تفكيراً ناقداً.

ويتم ذلك بإخضاع المعلومات والبيانات لاختبارات عقلية ومنطقية وذلك لإقامة الأدلة أو الشواهد والتعرف على القرائن، ويتم فيه معالجة هذه المعلومات والبيانات لاختبارات عقلية ومنطقية وذلك لإقامة الأدلة أو الشواهد والتعرف على القرائن.

خطوات التفكير الناقد:

١- تحديد الهدف من التفكير.

٢- التعرف علي أبعاد الموضوع.

٣- تحليل الموضوع إلى عناصر "بما يتلاءم مع الهدف".

٤- وضع المعايير والمؤشرات الملائمة لتقييم عناصر الموضوع.

٥- استخدام المعايير في تقييم كل عنصر من عناصر الموضوع.

٦- التوصل إلى القرار أو الحكم.

سادساً: التفكير العلمي:

هو العملية العقلية التي يتم بموجبها حل المشكلات أو اتخاذ القرارات بطريقة علمية من خلال التفكير المنظم المنهجي.

خطوات التفكير العلمي لاتخاذ القرار:

١- تحديد المشكلة والهدف من اتخاذ القرار.

٢- جمع البيانات والحقائق عنها والتنبؤ بآثارها المحتملة.

٣- وضع الحلول البديلة للمشكلة Alternatives .

٤- تقييم كل بديل من البدائل Evaluation .

٥- اتخاذ القرار الأنسب الذي يمثل أحسن مسار لتحقيق الهدف في ضوء الإمكانيات والموارد المتاحة.

خطوات الأسلوب العلمي للمعرفة:

١- الملاحظة.

٢- الرغبة في المعرفة " تساؤل ".

٣- وضع الفروض.

٤- تحديد أفضل الطرق للإجابة على التساؤل.

٥- اختبار الفروض.

٦- الاستنتاج.

٧- التعميم الحذر.

امتلك الآخر.!

امتلك الآخر لأنك بذلك ستمتلك نفسك.!. أنت صانع مستقبلك لأنه كما تدين تدان، فاصنعه ليصنعك وليمجدك. فاعلم أن كل ما فعلته للآخرين سوف يعمله شخص آخر لك، فانتبه ما الذي تقوله وما الذي تفعله معهم.!. وتذكر أن للآخرين تأثيراً كبيراً على مستقبلك.!. سلم على من تعرف وعلى من لا تعرف بكل حرارة وصدق، أنا أرسل لك هذا الرسالة وأنا لا أعرفك، أليس جميلاً أن نكون ذوي فائدة لكل الناس؟.. كن مفيداً ولا تبخل بمنح الفكرة التي تمتلكها، والنصيحة المثلى. فاستمع للآخرين عندما يتحدثون معك، أترك ما تقوم به وأنظر إليهم وأصغِ لهم، لأنهم بحاجة إلى تركيزك معهم لدقائق وليس العمر كله. فلا أحد يتكلم في الفراغ.. أظهر لهم اهتمامك عن طريق مديحهم وتنبيههم على إيجابياتهم، فهذا يعزز من ثقتهم في أنفسهم، ويحسسهم أنك شخص محبوب وجدير بالثقة في رأيه. ابتسم عندما تلقى الآخرين بصدق من قلبك. أليس بجميل أن تكون عظيم الشأن من داخلك؟؟ ابتسم عند اللقاء وعند الوداع. اهتم بنفسك أولاً ثم اهتم بالآخرين، لأن لنفسك عليك حقاً. فاهتم بملبسك وغذائك، وصحتك ودراستك وعملك ثم فكر بالآخرين وهذه ليست بأنانية.

تعلم من تجارب الآخرين: فالأدباء والفنانين يتركون حفلاتهم ليسمعوا مديح الناس، مما يجعلهم أصحاب أعمال جميلة بسبب الرضا النفسي الذي يزرعه المعجبون بهم. أليس جميلاً أن تكون أنت الذي يزرع هذا الإعجاب للآخرين؟؟

انصح الآخر عندما يكون بمفرده، حتى لا يحرج أمام الآخرين، لأنه سوف يكره أن يتعامل معك مرة أخرى إذا أحرجته أمام الآخرين. عش لقرون طويلة.. فأصحاب المبادئ يعيشون مئات السنين وأصحاب المصالح يموتون مئات المرات.أظهر لمحدثك أنك معجب بأخلاقه وأحاسيسه الصادقة، فتكبر أنت في عينه ويحس أنك فعلاً الصديق المخلص. يحب الناس من يهديهم الهدايا حتى توطد العلاقات وتزيل المشاحنات وهي تعبير بسيط عن الحب والاحترام. قم بفرمتة علاقاتك بأن تحاول أن تنسى الماضي المؤلم، والمواقف السيئة التي حدثت بينك وبين الآخرين. تبدأ حياة جديدة بدون مشاكل مؤلمة. فالفرمتة التي نجريها على ذواكر وحافظات الكومبيوتر تزيل كل الشوائب.

وداعاً لتوتر الأعصاب

الأعصاب هي أعضاء في أجسادنا ، وهي تتعب من الأزمات، ويحدث التوتر أحياناً ، ويمكننا أن نتجاوز تلك المراحل والأزمات، وننجو منها بسلامة ، لكن لكل ذلك أسساً وقواعد. فتوتر الأعصاب هو من أكثر أسباب نتائج القلق.. ولعله أيضاً أكبر أسباب الشقاء في الحياة.. والتعب هو العدو اللدود للإنسان لأنه السبب الرئيسي في توتر الأعصاب.

وفي علاج توتر الأعصاب ومكافحة التعب ينصح البروفيسور بعدة نصائح هي:

١. أخذ قسط من الراحة وعدم تحميل الجسم ما لا يطيق..
٢. التدرب على الاسترخاء ولو للحظات..
٣. أخذ قسط من الترفيه البريء والاستجمام لأنه يريح النفس ويهدئ الأعصاب..
٤. الاستمتاع بمناظر الطبيعة وهوائها الطلق والبعد عن ضجيج المدن..
٥. ممارسة اللعب، فإن اللعب يعطي الجسد نشاطاً ويجعل الروح تمرح وتنطلق من اسر الضيق..
٦. الغذاء الجيد والمتوازن وجعل الرياضة جزءاً من حياة الإنسان..
٧. إذا أحس الإنسان أنه متعب ومتوتر فينبغي له كما يقول البروفيسور أن يسترخي في البانيو ساعة كاملة في ماء دافئ..

فيعمل الماء الساخن على إخراج الدم من الشرايين الكبيرة إلى الشرايين الصغيرة التي كان التوتر سبباً في قله الدم فيها..

وهذه الساعة يقول بأنها تكسبك من الراحة ما يعادل ما تستجمعه منها في عطلة أسبوع كامل بعيداً عن عملك..

لعبة الأهداف!

يجب أن نعرف ﰲ البداية ما المقصود بالأهداف؛ أو الهدف.. فالهدف يصف شيئاً يجب إنجازه وتحقيقه!! أي ما نود الوصول له أو إنجازه.. وبعبارة أخرى الهدف هو حلم محدد. حلم جاهز للتنفيذ. والهدف هو ترجمة لرؤية يسعى الإنسان لتحقيقها على أرض الواقع.. يقول أحد الحكماء (بدون الأهداف يعيش الإنسان حياته متنقلاً من مشكلة لأخرى بدلاً من فرصة لأخرى. كما أن الإنسان بدون هدف كالمركب بدون دفة سينتهي الأمر به بالاصطدام بالصخور. لا محالة!.

أهداف نسعى لتحقيقها:

- توفير سكن ملائم للأسرة.
- الحصول على الترتيب الأول ﰲ نتائج الامتحانات.
- الحصول على تقييم أفضل موظف للسنة.

وحتى نصوغ أهدافنا بشكل سليم، يجب أن نتعرف على المواصفات الحقيقية للأهداف؛ فليس كل هدف يستحق أن يسمى هدفاً إلا إن كانت تنطبق عليه هذه المواصفات.

صفات الأهداف:

- واضح ومحدد. -إجرائي أي مرحلي. -أن يكون طموحاً.

- أن يكون عملياً.

- يناسب تركيبة الشخص النفسية والفكرية - يراعي مستواه الإيماني والتعليمي والاجتماعي - قابل للتنفيذ وهو الذي يناسب قدرات وإمكانيات ووضع الشخص.

كيفية تحديد الأهداف!!

بداية اطرح هذه التساؤلات على نفسك:

- ماذا أريد بالضبط ؟ إجابتك على هذا السؤال تنقلك إلى خطوات الحل.!
- أنا أريد هذا متى ؟؟ هنا سوف تقوم بالتفكير في عامل الوقت.!
- كيف أصل للذي أنا أريده فعلاً ؟ هنا تبدأ بالتفكير في طرق لتحديد الهدف.
- ما الذي أستطيع أن أعمله الآن لكي أصل للذي أنا أريده حقيقة ؟ هنا تكون مستعداً للتعرف على الذي تريده فعلاً..!!

خطوات عملية لتحقيق الأهداف :

١- خذ ورقة وقلماً واجلس في مكان هادئ وابدأ في كتابة كل أحلامك وطموحاتك بدون قيود وضع كل المعوقات جانباً حتى تستطيع التفكير بحرية.

٢- خذ ورقة أخرى واكتب بها نقاط قوتك وكذلك نقاط ضعفك بكل صراحة.

وصل بينهم وابدأ في تحديد هدفك ما بين نقاط قوتك ونقاط ضعفك بناءً على الأحلام التي تريد تحقيقها.

٣- خذ الورقة التي كتبتها واستشر شخصاً تثق بقدرته وخبرته في الحياة ويكون ممن يحبونك حتى تستطيع أن تأخذ رأيه في الأهداف التي وضعتها.

٤- حول الهدف الذي توصلت إليه إلى أهداف مرحلية.

ليكن هدفك إيجابياً:

- اختر هدفاً يستحق العناء المبذول في سبيله.
- اختر هدفاً يمكنك تحقيقه بنفسك.

- اختر هدفاً محدداً قابلاً للقياس والإنجاز، واقعياً ومحدد الوقت.
- ضع هدفك بأسلوب إيجابي.
- ضع هدفك في سياق.
- عبر عن هدفك بكل أحاسيسك واستشعره.
- قيم آثار تحقيقك لهدفك بأمانة - دائماً راجع أهدافك وقيم نتائجها ولو كانت بسيطة.

وبذلك تكون قد وضعت لك خطة كاملة لتحقيق أهدافك بكل نجاح.

ويمكن للآخرين أن يمنعوك من تحقيق أهدافك مؤقتاً ولكنك الشخص الوحيد القادر على ذلك للأبد!!

قانون الحياة السعيدة:

أهداف متوازنة + تخطيط سليم = حياة سعيدة.

التقويم البديل

يتضمن التقويم البديل استخدام استراتيجيات متنوعة مثل تقويم الأداء واستخدام بنود في الاختبارات تتطلب بناء استجابات، وتقويم ملف الطالب بديلاً عن الاقتصار على اختبارات الاختيار من متعدد. إن أساليب التقويم البديلة أكثر كفاية في تقويم الكثير من المخرجات التعليمية التي بقيت خارج إمكانات ومجال ما تقيسه الاختبارات التحصيلية، فأصبح المعلمون بحاجة إلى أساليب أخرى لا تركز على استدعاء المعلومات، ولا تستعمل في مواقف افتراضية وبحدود الورقة والقلم، وأن يكون بدلاً من ذلك اختبار قدرة الطالب وكفايته في استعمال المفاهيم والمعلومات والمهارات التي يمتلكها في مواقف حياتية حقيقية (كاظم ٢٠٠٥). كما أن التقويم البديل هو تقويم متعدد الأبعاد لمدى متسع من القدرات والمهارات، ولا يقتصر على اختبارات الورقة والقلم، وإنما يشمل أيضاً على أساليب أخرى متنوعة مثل : ملاحظة أداء المتعلم، التعليق على نتاجاته، إجراء مقابلات شخصية معه، مراجعة إنجازاته السابقة.

والحقيقة أن التقويم التربوي البديل يعد من المفاهيم المتسعة، حيث يشمل أنواعاً مختلفة من أساليب التقويم التي تتطلب من المتعلم أن يظهر كفاءاته ومعارفه بتكوين أو إنشاء استجابات، أو ابتكار نتاجات. لذلك يفضل النظر إلى التقويم البديل على أنه مجموعة من الأساليب أو الصيغ التي تتراوح بين استجابات بسيطة مفتوحة يكتسبها المتعلم، وتوضيحات شاملة، وتجمعات من الأعمال المتكاملة للمتعلم عبر الزمن، ونظراً لحداثة مفهوم التقويم البديل فقد تعددت المصطلحات التي تشير إليه. وبالرجوع إلى أدبيات القياس والتقويم التربوي نلاحظ كثيراً من المصطلحات أو المفاهيم المرادفة لهذا المفهوم مثل :

- التقويم الأصيل أو الواقعي.

- التقويم القائم على الأداء.
- التقويم البنائي.
- التقويم الوثائقي.
- التقويم الكيفي.
- التقويم المبحثي.
- تقويم الكفاءة.
- التقويم المتوازن.
- التقويم المتضمن في المنهج.
- التقويم المباشر.
- التقويم الطبيعي.

ولعل أكثر هذه المفاهيم شيوعاً : التقويم البديل، التقويم الأصيل أو الواقعي، التقويم القائم على الأداء. حيث أنها تجمع بين ثناياها مضامين المفاهيم الأخرى، غير أن مفهوم التقويم البديل يعد أكثر عمومية.

تجنّب القلق النفسي

القلق ظاهرة لا تقتصر على المرضى النفسيين فقط.. بل هو عام في شرائح المجتمع جميعاً.. لا يفرق بين دولة غربية وأخرى شرقية.. يصيب الغني كما يصيب الفقير.. ويحل بالكبير كما يحل بالصغير.. وينتقل إلى القوي كما ينتقل إلى الضعيف.. يصول ويجول بين الرجال والنساء، والصغار والكبار، والمتعلمين وغير المتعلمين.. إنها الظاهرة الفريدة والآفة العصرية التي ليست من مقامات الدين..ولا من منازل السائرين والمتفائلين، بل هي أقرب إلى مكائد الشيطان ووساوسه.

أسباب القلق

١. وساوس الشيطان وإيحاءات النفس الأمارة بالسوء.
٢. الخوف من الفشل في الحياة الزوجية والعملية.
٣. التفكير الدائم في المستقبل الغائب المنتظر.
٤. الاهتمام الزائد برأي الآخرين والظهور أمامهم بالمظهر الكامل.
٥. التشاؤم الدائم واليأس المستمر والتفكير المنقطع النظير في تطور الحالات المرضية الخفيفة.
٦. الخوف من الوقوع في الأزمات المالية والخسائر التجارية.

أعراض القلق المرضي

١. النفرة من الأعمال الصالحة والإقبال على الأعمال الفاسدة.
٢. الانطوائية وحب الانفراد بالذات.
٣. سرعة الغضب لأتفه الأسباب.
٤. الفزع الدائم والخوف المستمر.
٥. الشعور بالكتمة الصدرية أو ما يعبر عنه بـ " الضيق التنفسي ".
٦. الإعياء وفقدان الشهية للطعام.
٧. الأرق والكآبة والأحلام المزعجة.
٨. خفقان القلب وارتجافه واضطراب دقاته.

آثار القلق

١. الوحشة بين العبد وربه.
٢. قسوة القلب والتمادي في الباطل والإعراض عن الحق.

٣. التفكير في الانتحار وقتل النفس.

٤. الوقوع في براثن المخدرات والمسكرات طلباً للسعادة الروحية.

٥. السفر إلى بلاد الكفر بحجة الخروج من دائرة الضيق والقلق.

٦. الاستمتاع بالجلوس أمام التلفاز أو الفيديو أو السينما لمشاهدة الفساد والعهر والمجون.

٧. تضييع الأوقات الثمينة في اللهو واللعب كممارسة بعض الألعاب المحرمة كالقمار والنرد ونحوها.

٨. أذية الخلق ومعاكستهم في أماكنهم ومنتدياتهم العامة.

٩. وهن القلب وضعف البدن.

١٠. التفكك الأسري وحدة الطبع والمزاج.

القدرة على التمييز

تعتمد سعادتنا على مقدرة التمييز التي نمتلكها. فالمرض أو الصحة، والذكاء أو البلاهة، والتقوى أو الرذيلة، سلوكيات تعتمد كلها على مقدرتنا على التمييز. وهذه المقدرة تنمو نحو الأعلى باتجاه الكمال بالطريقة التي نعرضها هنا:

١- التمييز الحسي (الآلي والأعمى).

٢- التمييز بالحواس (ما هو سار وما هو غير سار).

٣- التمييز العاطفي (ما هو مرغوب فيه وما هو غير مرغوب فيه).

٤- التمييز المفاهيمي (الفكري، العلمي).

٥- التمييز الاجتماعي (تمييز السبب الاجتماعي :الأخلاق والاقتصاد).

٦- مقدرة التمييز الفكرية وطاقة التفكير (العدالة والظلم).

٧- الحب المطلق والشامل الذي لا يستثني شيئاً، ويحول كل تضاد الى تكامل.

في وقت الولادة وبعيدها، نعجز عن تكوين أي رأي من طريق التمييز والمقارنة. ثم تستيقظ فينا ملكة التمييز الحسي، وهي الأدنى مستوى.

بعد بضعة أيام. تبدأ ملكة بالحواس وظيفتها هو إدراك البرد والدفء وهما قطبان لعالمنا النسبي. ثم تتطور هذه المقدرة يوماً بعد آخر لنتمكن تدريجياً، من تمييز كل الدرجات بين القطبين: الألوان، الأشكال، درجات الحرارة، المذاقات المقبولة وغير المقبولة، التعاطف أو العداء.وتنشأ هذه المرحلة الأخيرة من التطور في غضون بضعة أسابيع.

وبعد عدة أشهر، نصل الى مقدرة التمييز العاطفي أو تمييز المشاعر القوية، نميز ما يجتذبنا وما يخيفنا أو ما قد يؤذينا..

في الطور الرابع، تنمي فينا ملكة التمييز المفهوم الحقيقي للتصنيفين المتضادين: الخير والشر، الحسن والقبيح، المفيد والعقيم، الغذاء الصحي والسم، العادل وغير العادل، فضلاً عن كل التصنيفات الطبيعية أو العلمية.

لدى بلوغ الطور الخامس، تتحول مقدرة التمييز إلى ما هو اجتماعي، وتدرك أفقاً أوسع: الاقتصاد والأخلاق.

في الطور السادس، تتطور المعتقدات الثنائية والمادية والروحية وتأكيد الحياة أو نفيها، وغير ذلك.

وفي الطور السابع والأخير تصل مقدرتنا على التمييز إلى دستور الكون والحياة، حيث نستطيع احتضان كل المتضادات لتأسيس التوحيد العالمي العظيم.

هذا هو في رأيي مخطط عام للتطور الطبيعي لملكة التمييز فينا. إنها مكتسبة بالفطرة ويمكن تشبيهها بالذاكرة، إنها القاعدة لملكة التكيف التي نمتلكها، وإن توسعها ليس إلا إدراك ذاتنا أو إدراك الحياة ذاتها. وهذا الإدراك يمكن أن يدمر ويشوه تحت تأثير بداية شقائنا وسبب تعويق بعض الأرواح وتخلفها عن الطفولة. ذلك أن مقدرتها على التمييز تبقى صبيانية وبدائية. وهذا هو حال كل من يتطلعون إلى الطب الذي يعالج أعراض المرض، وكل من يحبون الثروة والقوة والسلطة، مثل مشاهير السياسيين والصناعيين والعسكريين والأطباء. إنهم ليسوا مسؤولين، كلياً، عن هذه الحالة النفسية، لكن محيطهم هو المسؤول إلى حد بعيد، لأنه يعوق التطور الطبيعي والكلي لملكة التمييز ويوقفه.

يحاول البعض إحراز مقدرة التمييز الأسمى بالسعي للعيش مثل عظماء التاريخ.

لكن من الواضح أن المحاكاة خطأ. فهؤلاء الناس، على شدة تقواهم، يمكن أن يكونوا في غاية الأنانية أيضاً. وإذا كنت مهتماً بمعرفة مآل هؤلاء

الناس، عليك بزيارة الهند، ستجد في شوارع كلكتا كاتباً فقيراً يمنح فلساً لمتسول، أو تاجراً يضع مئة أو عدة مئات من القطع النقدية الصغيرة (تساوي الواحدة سنتين) عند مدخل متجره صباح كل يوم للمتسولين. هناك مئات الآلاف من المتسولين، وفي الحقيقة، يوجد في الهند العديد من أصحاب الملايين، ومن المحسنين، ومن المتسولين. فالموظفون أو الكتاب الفقراء يوزعون المواد الغذائية صباح كل يوم، وسنة بعد أخرى، على مئات المتسولين. ويتبرع بهذا الطعام الجيران والأثرياء: إنها صناعة اجتماعية.

يعلمنا المبدأ الفريد أنه "كلما كانت الواجهة أجمل كان الظهر أقبح". وهذه هي مؤخرة الهند. وهذه هي نهاية بلد أسس وفقاً لمبادئ تؤثر الغير على النفس. لكن ينبغي عدم نسيان أنه "كلما كان الوجه أكبر وأوسع كان الظهر أكبر وأوسع". وهذا يعني أنه، بالإضافة إلى هؤلاء الذين يسمون محسنين،هناك محسنون حقاً.

على أية حال، لا يستطيع المرء امتلاك مقدرة التمييز الأسمى من البداية. فعلى المرء، أولاً، أن يطور ملكة التمييز في مستواها الأدنى. ولذا ينبغي أن يتحمل الحر والبرد والجوع وأكبر المشقات ليس في الطفولة فحسب،بل طوال حياته كلها. وإذ يكبر المرء تبدو الحياة أكثر اضطراباً ومليئة بالصعوبات والحزن. ولابد للمرء أن يحب وأن يتعرض للخيانة.

ومن دون أن يكون المرء قد عاش حياة كهذه، لا يمكن أن تتجلى فيه مقدرة التمييز المفاهيمية. فمقدرة التمييز تتوسع فيما بعد،من طريق الحياة الاجتماعية والعقائدية، لتبلغ المقدرة الأسمى.وهذه المقدرة على التمييز الأسمى ينبغي أن تعزز وتنمو وتتضاعف إلى ما لانهاية، من خلال تدريب مقدرة التمييز في أطوارها الدنيا والعليا في آن، لأنه "كلما كان الظهر أكبر وأوسع كانت المقدمة أكبر وأوسع". والأطوار السبعة لملكة التمييز ليست مغايرة ومستقلة الواحدة عن الأخرى، بل إنها مجرد درجات مختلفة لمقدرة التمييز نفسها. إنها

الجـذور والجـذع والأغصـان والأوراق والزهـور والثمـار لـ"شـجرة التمييـز" هـذه. ولكي تتطور الأغصان ولكي تنتج الزهور والفاكهة بكميات كبيرة تحت سماء صافية، ينبغي أن تكون هناك جذور غليظة وأخرى رفيعة تمتد عميقاً في التربة الخصبة السوداء.

اللّياقة الفكرية: فن العبقرية

العنايـة باللّياقـة البدنيـة تحظـى باهتمـام معظـم النـاس، وهنالـك مـن يبـذل الجهـد والمـال ليتحقـق لبدنـه مـن اللّياقـة مـا يجعلـه دائـم النشـاط والحركـة، وهنالـك طـرق كـثيرة شـرحت عـبر كـل الوسـائل لتحقيـق اللّياقـة البدنيـة للإنسـان، ومعنـى اللّياقـة البدنيـة أن يكـون الجسـم في حالـة سـليمة صـحيحة متسماً بالحيوية والحركة والنشاط، موصوفاً بالرشاقة والأناقة.

هذا المعنى الشائع لكلمة (اللّياقة)، وأمـا المعنـى اللغوي لها فهـو يـدل علـى غير مـا يـدل عليـه المعنـى الاصـطلاحي، ففـي اللغـة يقـال: لاق بـه أي: لَصِقَ بـه وَأَلْقَيْـتُ دَواة الحـبر إذا أصـلحتُ مـدادَها، ولاق الثـوب بصـاحبه أي: لَبِـقَ بـه ولَصِق، وهذا الأمر لا يليق بك أي: لا يَعْلَقُ بك، وفلانٌ كريم لا يَليق درهماً أي لا يُمسكه بل يبذله.

ونحن نلاحظ هنا أن هذه المعاني لكلمة اللّياقـة بعيـدة الصِّلَة بـالمعنى الـذي نسـتخدمها فيـه، إلا إذا أردنـا أن نقـول: إنهـا تعـني: لصـوق الحيويـة والنشـاط والصِّحة بالجسم، فيمكن ذلك.

ومع كل ذلك فإن لكلمة اللياقة دلالةً جميلة عند الناس ولهذا اسـتخدمتها هنا.

اللّياقة البدنية تحظى بالاهتمام والعناية والمتابعة، مع أنَّ الأغذية المختلفة في هذا العصر تحول بين كثير من الناس وبين لياقة البدن.

أين اللّياقة الفكرية؟

لا بـأس أن ننقـل هـذه الكلمـة - بسـبب شـيوعها - إلى موضـوع الفكـر، فنتساءل: أليس فكـر الإنسـان أولى باللِّياقـة الـتي تجعلـه حيّاً صـحيحاً سـليماً، يضع الأمور في أنصبتها المناسبة، ولا يشطح عن الصواب؟ وهـل يحظـى الفكـر بهذه اللِّياقة التي نرى العناية بها في جانب الجسم.

الأشخاص السمعيون

الشخص ذو النظام السمعي، هو شخص عادي، وقد تكون في ميزته هـذه إيجابيـات يسـتفيد هـو منهـا. ويحقـق بواسـطتها أهدافـه فيـنجح في أعمالـه وتعاملاته. وفي هذا البحث نتعرف على هذه الشخصية، وعلـى طـرق سـلوكها، وطرق التعامل معها.

صفات الشخص السمعي:

١- يستخدم طبقـات متنوعـة في التحـدث، بمعنـى أنـه لديـه اسـتعداد فطـري لاستخدام طبقات صوتية متعددة يمكـن أن ينميهـا بالتـدريب ولـيس معنـى ذلـك أنه من الضروري أن يكون جميل الصوت أو مطرباً.

٢- منصـت جيـد ولا يقـاطع الآخـرين ويتضـايق إن قاطعـه الآخـرون دون استئذان أو مبرر.

٣- يعطـي اهتمامـاً أكثـر للأصـوات عـن المنـاظر والأحاسـيس ويسـتطيع الحكم على الأصوات بصورة أسرع من البصريين.

٤- يتـنفس بطريقـة مريحـة مـن أسـفل الصـدر مـن عنـد منطقـة الحجـاب الحاجز، وهذا يعني أن تنفسه أفضل بكثير من البصـري لأنـه يمـلأ أكثـر مـن ثلثي رئته بالهواء.

٥- يأخذ وقتاً في الكلام والتفكير والحكم.

٦- يأخذ قراراته على أساس ما يسمعه أو تحليله للمواقف.

٧- يستخدم تعبيرات سمعية مثل (اسمع – أنصت – أقول...).

٨- يميل في وقفته إلى الأمام قليلاً، بينما يميل الرأس لأحد الجانبين (ناحية الأذن تقريباً).

٩- أميل ما يكون للعقلانية أو المنطق (ويظهر هذا بوضوح عند الدارسين والمثقفين منهم).

١٠- متزن بشكل عام وحركاته وسرعته اقل من البصريين.

طرق الحوار عند السمعيين:

التأكيدات اللغوية للنظام السمعي، وهي اعتمادهم على العبارات الدارجة بكثرة في كلماتهم:

الصوت واضح..

قوة الكلمة..

كلي آذان صاغية..

أقول، أسمع..

الصوت موسيقي، نشاز، ناعم..

أنصت باهتمام..

أسمعك ترددين النغمة ذاتها..

اعتبرها اسطوانة مشروخة..

ويمكن القياس عليها بأي عبارات تشبهها..

التعامل مع السمعيين

١- التوازن في كل شيء - سرعة الكلام، ارتفاع الصوت، حركات الجسم، حركات العين، لغة الجسد.

وعلى البصريين بالذات التخفيف من كثرة حركاتهم وسرعة كلامهم لأن هذا يشعرهم بعدم الارتياح وعليهم كذلك خفض سرعة كلامهم أثناء الحديث معهم.

٢- استخدام التحليل العقلاني والمنطقي في الحديث والحوار والنقاش - بما يتناسب مع فكره وثقافته - وعدم الاكتفاء باستخدام الوصف الشكلي لأي موضوع أو وصف المشاعر عند ذكر أي أمر أو إبداء الرأي نحوه، وهذا الأمر هام لكل من يهتم بالفكر ولكنه أكثر أهمية عند السمعيين.

٣- تنويع نبرات الصوت واستخدام التعبيرات الصوتية بشكل جيد وعدم الحديث بوتيرة واحدة لأنه يسبب له الملل.

وتستطيع المرأة أن تؤثر في الرجل السمعي بالدلال الصوتي أو الإغراء الصوتي بدرجة تفوق تأثره بالشكل أو الماكياج (يعني لابد أن تستخدم المرأة ذكاء حواء ودلالها الصوتي مع زوجها السمعي لو أرادت أن تحقق أمراً ما).

٤- موافقته في الجلسة أو الوقفة بميل الرأس ناحية أحد الجانبين ولكن ينبغي أن يكون ذلك بطريقة ذكية لا تجعله يشعر أنك تقلده.

٥- عدم التسرع في الكلام عند التحاور معه بل لا بد من التفكير لأنه لا يعجبه التسرع في إبداء الحكم على المواقف، ولا تعجبه الأصوات العالية والفوضى.

٦- استخدام عبارات سمعية أو عقلانية أثناء الحديث معه مثل سمعت، قلت، هناك تحليل عن موضوع الخ.

٧- عند الرغبة في إقناعه بأمر من الأفضل استخدام الأسلوب غير المباشر مثل أن يتم فتح الموضوع وكأنه موضوع مقروء في النت أو مسموع من شخصيات معينة، أو مكتوب في الجرائد، أو متداول في المجتمع، والحديث عنه وكأنه أمر مؤكد واستخدام شواهد منطقية ولكن ليس على لسان الشخص المتحدث بل على لسان من أورد الخبر.

كرامتك أهم من قلبك الجريح

كرامتك أهم كثيراً من قلبك الجريح، بل هي أهم بكثير، فإن جرح قلبك من أزمة حب أو علاقة انتهت إلى الفراق، فتلك ميزة ومتعة عشتها ، وكسبت منها الأشياء الكثيرة، لكن كرامتك اليوم تهمنا ، لأنك بواسطتها ستعمل وتنشط وتتطور.. لا تجعل قصتك القديمة عقبة في طريق نجاتك، بل تمتع بتلك الذكريات إن استطعت واندفع بواسطتها أو بدونها نحو المستقبل العامر.! فلن يفيدك أن تنادي حبيباً لا يسمعك....وأن تسكن بيتاً لم يعد يعرفك أحد فيه....وأن تعيش على ذكرى إنسان فرط فيك بلا سبب....

في الحب لا تفرط فيمن يشتريك.....ولا تشتري من باعك....ولا تحزن عليه..

لا تفرط فيمن يشتريك...ولا تشترِ من باعك...لا تندم على حب عشته..... حتى ولو صار ذكرى تؤلمك..... فإذا كانت الزهور قد جفت وضاع عبيرها ولم يبقَ منها غير الأشواك، فلا تنسَ أنها منحتك عطراً جميلاً أسعدك...

لا تكسر أبداً كل الجسور مع من تحب....فربما شاءت الأقدار لكما يوماً لقاء آخر يعيد ما مضى ويصل ما انقطع....فإذا كان العمر الجميل قد رحل..... فمن يدري ربما انتظرك عمر أجمل.....وإذا قررت يوماً ان تترك حبيباً فلا تترك له جرحاً ، فمن أعطانا قلباً لا يستحق أبداً منا أن نغرس فيه سهماً أو نترك له لحظة ألم تشقيه.....

وما أجمل أن تبقى بينكما لحظات الزمن الجميل....

وإذا فرقت الأيام بينكما فلا تتذكر لمن كنت تحب غير كل إحساس صادق.....ولا تتحدث عنه إلا بكل ما هو رائع ونبيل.....فقد أعطاك قلباً..... وأعطيته عمراً وليس هناك أغلى من القلب والعمر في حياة الإنسان....وإذا جلست يوماً وحيداً تحاول أن تجمع حولك ظلال أيام جميلة عشتها مع من تحب.... اترك بعيداً كل مشاعر الألم والوحشة التي فرقت بينكما....حاول أن

تجمع في دفاتر أوراقك كل الكلمات الجميلة التي سمعتها ممن تحب....وكل الكلمات الصادقة التي قلتها لمن تحب.....واجعل في أيامك مجموعة من الصور الجميلة لهذا الإنسان الذي سكن قلبك يوماً ، ملامحه وبريق عينيه الحزين...وابتسامته في لحظة صفاء.... ووحشته في لحظة ضيق.... والأمل الذي كبر بينكما يوماً...وترعرع حتى وإن كان قد ذبل ومات......

إذا سألوك يوماً عن إنسان أحببته فلا تقل سراً كان بينكما....ولا تحاول أبداً تشويه الصورة الجميلة لهذا الإنسان الذي أحببته وجعل من قلبك مخبأ سرياً لكل أسراره وحكاياته....

فالحب أخلاق قبل أن يكون مشاعر...وإذا شاءت الأقدار واجتمع الشمل يوماً فلا تبدأ بالعتاب والهجاء والشجن وحاول أن تتذكر آخر لحظة حب بينكما لكي تصل الماضي بالحاضر ولا تفتش عن أشياء مضت...الحاضر أهم كثيراً من الماضي... ولحظة اللقاء أجمل بكثير من ذكريات وداع موحش....

وإذا اجتمع الشمل مرة أخرى....حاول أن تتجنب أخطاء الأمس التي فرقت بينكما لأن الإنسان لا بد أن يستفيد من تجاربه....ولا تحاول أبداً أن تصفي حسابات أو أن تثأر من إنسان أعطيته قلبك....لأن تصفية الحسابات عملة رخيصة في سوق المعاملات العاطفية ، والثأر ليس من أخلاق العشاق...ومن الخطأ أن تعرض مشاعرك في الأسواق وأن تكون فارساً بلا أخلاق.....وإذا كان لابد من الفراق فلا تترك للصلح باباً إلا مضيت فيه.....

إذا اكتشفت أن كل الأبواب مغلقة....وأن الرجاء لا أمل فيه....وأن من أحببت يوماً أغلق مفاتيح قلبه ... وألقاها في سراديب النسيان..

لا تسمع كلمة لا

لا تسمع كلمة لا ، ولا تكن المسبب الذي جعلها تنطلق من فم الآخر الذي تحاوره. وعليك أن تكون دقيقاً وحذراً ، فتشتغل وتحيك الحوار بطريقة لا تؤدي بالآخر ليقول لا.. وجّه لمحاورك الأسئلة التي تضمن أن تكون أجوبتها بالقبول.. وامتنع عن توجيه الأسئلة التي تتأكد من أن أجوبتها ستكون بالرفض.. فأنت المسؤول عن فشل الحوار مع الآخر، وأنت المسؤول عن صدور كلمة لا منه. فكلنا نواجه أناساً يصعب إقناعهم أو استمالتهم لطريقة تفكيرنا.. وهناك سر كبير كان يتبعه سقراط لاستمالة الناس لطريقة تفكيره، علينا أن نقلده ونتعلم منه..عندما تدخل في نقاش مع أحد.. لا تبدأ بذكر الأشياء التي تخالفه الرأي بها بل ابدأ بذكر الأشياء التي تتفق معه فيها.. وحاول أن تظهر له أنك تفكر بنفس طريقته وأن الفرق هو فقط في طريقه التنفيذ وليس في الهدف.. دع الشخص الآخر يوافقك الرأي.. لكن هنا السؤال المهم.. كيف أجعل الطرف الآخر يوافقني الرأي؟؟؟ فحاول أن تمنعه من قول كلمه لا.. إن الجواب بالنفي هو من أصعب العقبات التي يمكن التغلب عليها ..فعندما يجيب الإنسان بـ ((لا)) فإن كبرياءه تفرض عليه أن يبقى مصراً عليها.. وحتى لو أحس أنه مخطئ فإن كبرياءه يرفض عليه أن يعترف بخطئه.

فالإنسان الناجح هو الذي يقدر أن يحصل على أكبر عدد من الأجوبة الإيجابية.. عندما توجه الشخص إلى الإجابة بنعم فإن بذلك تبدأ العملية النفسية توجه بشكل إيجابي.. فإن قال ((لا)) فإن كل الأعضاء الغددية والعصبية والعضلية تجتمع في حاله رفض.. وكل الجهاز العصبي والعضلي يتهيأ ضد مبدأ القبول.. وعكس ذلك يحدث عندما يجيب الإنسان بنعم.. لأن جميع الأعضاء تتحرك قدماً بأسلوب منفتح وإيجابي" وهذه قصة قصيرة توضح سحر هذه الطريقة وفعاليتها في كسب الآخرين: وهذه القصة حدثت في أحد

البنوك في أمريكا.. جاء رجل غني جداً وكان من زبائن البنك الكبار.. وأراد هذا الرجل أن يفتح حساباً آخر.. وطُلب من الرجل أن يقوم بتعبئة بيانات شخصيه تتعلق بعائلته وأقربائه.. رفض الرجل تعبئه البيانات ورفض.. طبعاً مدير البنك لا يقدر أن يخرق قوانين البنك.. القانون يجب أن ينفذ.. لكن الرجل مصر على رأيه وفي أي لحظه كان البنك سوف يخسر واحداً من أكبر زبائن البنك.. ماذا فعل مدير البنك؟

قرر مدير البنك استدراج الرجل إلى قول نعم من البداية.. وأخبره أن المعلومات التي طلبت منه ليست ضرورية ولكنها في صالحك أنت.. وهذا نص الحوار: "لنفرض أن لك رصيداً في هذا المصرف ووقع لك حادث مفاجئ. ألا ترغب أن يحّول المصرف أموالك إلى أقاربك طبقاً للقانون؟؟ فأجاب الرجل: نعم.. ألا تظن أن من الأفضل إعطاءنا أسماء أقربائك كي نستطيع في مثل هذه الحالة أن ننقل رغباتك دون اقتراف أي خطأ أو تأخر.. أجاب: نعم.. انتهت القصة.

تخيلوا كيف تغيرت لهجة الرجل ورقت عندما عرف أن المعلومات تُطلب من أجله وليس من أجل البنك.. وقام الرجل بإعطاء كافة البيانات المطلوبة وأيضاً قام بإعطاء البيانات الاختيارية..

أخيراً.. إن أردت أن تستميل الناس لطريقة تفكيرك اتبع هذه القاعدة: استدرج الشخص الآخر لقول ((نعم)) بسرعة.

لست من ضحايا الاحتيال

هذه التقنيات تمكنك من كشف ما إذا كان محدثك يكذب أو يقوم بعملية احتيال، فلا تقع بعد اليوم ضحية احتيال ومكر الآخرين، هذه المعرفة مفيدة للمديرين، وأرباب العمل، ولكل شخص لاستخدامها في كل الحالات اليومية لتمييز الحقيقة من الكذب.وبالتالي نحمي أنفسنا من الوقوع ضحايا للاحتيال وخدع الغير.

زيغ النظر :

جرت العادة على أن يطلب المستمع من المتحدث أن ينظر في عينيه مباشرة، لمعرفة ما إذا كان كاذباً إذا زاغ نظره أثناء الحديث. وهذه إمارة جيده تستخدمها جميع الشعوب لكن علينا أن نتذكر أن المتمرسين على الكذب يحاولون التهرب من النظر إلى عينيك مباشرة.

التكلف :

يميل الكذاب إلى تكلف منظر الجاد في سيماء وجهه وفي نبرات صوته، كما يختار كلمات جيده لكنه لا يفطن إلى أنه يكشف نفسه ببعض التصرفات العصبية اللاإرادية، كمسح النظارة، ولمس الوجه،وغير ذلك من الإشارات العصبية التي تنم عن الكذب.

استخدام كلمات قليلة :

المعتادون على الكذب يستخدمون أقل عدد ممكن من الكلمات ويتكلمون ببطء كما لو كان من الصعب عليهم إيجاد الكلمات، وهم في

الحقيقة يفكرون فيما عساهم يقولون من أكاذيب ويحاولون ترجمة تخيلاتهم. وهناك أيضاً كذابون ينهجون العكس تماماً ليثبتوا أنهم صادقون لأنهم يعرفون أنهم إذا تكلموا بسرعة وتحدثوا كثيراً يربكون المستمع فلا يجد وقتاً لاكتشاف كذبهم.

التكرار :

الكذاب يميل عادة إلى استخدام نفس الكلمات مرات متتالية. وكذلك نفس المبررات.

التعميم :

يحاول الكاذب تجنب مسئولية أفعاله باستخدام أسلوب التعميم، كأن يسال رئيس مرؤوسه عن سبب تأخيره فيرد الموظف قائلاً ((كل الموظفين يتأخرون.. حركة المرور سيئة)) والكاذب يطلق كثيراً من التعبيرات العامة بدون تحديد يعرضه للاكتشاف.

تجنب الإشارة إلى الذات :

يتجنب الكاذب عادة استخدام كلمة "أنا" ويقول بدلاً منها.. "نحن" أو "الناس" أو "كلهم" أو "الواحد منهم".

إطلاق كلمات الاستخفاف بالآخرين :

الكذاب يميل إلى أن ينسب للآخرين تصرفات أو أقوالاً رديئة خصوصاً رذيلة الكذب التي هو مصاب بها.

توجد إشارات إضافية، يمكن عبرها اكتشاف الكذب، ومن هذه الإشارات:

ملامسة الوجه أو الحنجرة أو الفم كثيراً أو حك أو لمس الأنف أو خلف الأذنين بكثرة أثناء التحدث.

وجود فاصل زمني بين إيماءات الكذاب وبين عباراته التي تأتي متأخرة بعض الشيء. مثال : كأن يعلن أحدهم عند تلقيه هدية "إنني أحب الهدية !"، وبعدها بفترة تأتي الابتسامة متأخرة، وليس في الوقت نفسه.

الإيماءات والتعبيرات لا تتطابق مع البيان اللفظي. مثال: كأن يشيح الكاذب بوجهه أثناء قوله لك "أنا أحبك".

أن يلجأ الكاذب إلى وضع جسم (الكتاب، كأس الخ) بينه وبينك. قد يستعير الكاذب كلماتك في الإجابة عن السؤال، فمثلا عندما تسأله "من أكل كعكتي الأخيرة ؟" فإنه سيجيبك على النحو التالي: " أنا لم آكل كعكتك الأخيرة".

وأحياناً يكون غضّ الطرف عن كذب الآخرين علينا ؛ فبعد اكتسابك لهذه المعرفة فإنك قد تتضرر أو تنصدم عندما يتضح لك أن هناك من يكذب عليك.

حلول صارمة للمشاكل

هذا التدريب يعلمك طرق وضع الحلول الصارمة لأغلب المشكلات التي تعترضك في حياتك. يقوم التمرين على كتابة الهدف الذي تريده بالصيغة الإيجابية والآنية كأنك حققته ثم تكرره ٢١ مرّة في جلسة واحده غير منقطعة مع كتابة ردّة الفعل الفكرية فور تلفظ الجملة مهما كانت نوعيتها سلبية أو إيجابية ، وتكرر هذا التمرين اليومي بشكل مستمر لمدة ١٤ يوماً دون انقطاع..

للتمرين شروط يجب إتمامها وهي:

١- اختر هدفاً تودّ تحقيقه أو رغبة تودّ الحصول عليها واكتب هدفك كتصريح مثل : أشعر الآن براحة وطمأنينة..

الأموال تأتيني بوفرة وبطرق ممتازة... ذاكرتي قويّة.

اختر ما تريد وليس مالا تريد لا تقل لا أريد أن اقلق أو أريد أن لا أملّ.. أو أنا الآن غير مكتئب.

٢- يجب أن تكون الجملة واضحة ودقيقة وقوية وقصيرة..

يجب أن تتناقض مع الواقع الحالي.. الجملة بمجرد ما تقولها يجب أن تشعر بقوتها..

عندما تقول أنا الآن غني فهذا جيد.. لكنها غير محدده وليست واضحة..

الأفضل أن تقول لدي الآن ألف ريال أو لدي الآن مليون ريال.

٣- تمهل ولا تتعجّل..

أن تختار هدفك "أنا الآن لدي مليون ريال" فهذا جيد ولكن لو كنت الآن على الحديدة فهناك حلان :

إما أن تستمر في عمل هذا التمرين شهوراً وربما سنوات حتى تصل إلى هدفك أو أن تقطعه إلى أهداف صغيرة.. والثاني أكثر عملية وواقعية..

المقترح أن تقسم الهدف الذي يمكن تقسيمه بينما تستمر في عمل التمرين الذي لا يمكن تقسيمه..

إذا كنت مكتئباً جداً ومنذ عشرة سنوات فلا ترسم هدفك أنا الآن سعيد جداً بل ليكن:

أنا الآن أكثر سعادة أو أنا الآن أكثر ليونة في تعاملي مع نفسي والآخرين.

٤- يجب أن تكون الجملة في الحاضر وليس في المستقبل لا تقل سوف أشعر بالسعادة.

أو سوف تأتي إلي الأموال.. قد يحصل ذلك ولكن بعد عشرين سنة، عقلك الباطن يأخذ الجملة حرفياً ثم يطبقها فيرسل إرسالياته ليحصل لك ذلك.

ولكن في المستقبل فتصبح دائماً قريباً من هدفك ولكن لا تحققه.

٥- كتابة ردّة الفعل الفكرية " التي تدور في عقلك " فور تلفظ الجملة مهما كانت نوعيتها سلبية أو إيجابية.

عندما تكتب الجملة الخاصة بك مثلاً ذاكرتي قوية..

قم بتسجيل أية كلمة أو فكرة تتبادر إلى ذهنك في الدفتر.. مثلاً كتبت ذاكرتي قوية..

تبادرت إلى ذهنك جملة أنا غير مقتنع بالتمرين.. فتكتب بعد جملة ذاكرتي قويّة أنا غير مقتنع بالتمرين..

الفعل.. سجل فقط ما يتبادر إلى ذهنك.

٦- تكرره ٢١ مرّة في جلسة واحده غير منقطعة

تكرر كتابة الجملة ٢١ مرة بدون انقطاع فلا تشرب الشاي أو ترد على التلفون أو تشغل فكرك بشيء أثناء عملك التمرين حتى تنهيه.. فلو قطع عليك التمرين جرس الباب أو التلفون فيجب عليك إعادة التمرين..

تأكد من وجودك في مكان أو زمان يخلو من المقاطعات..

سبب العدد ٢١ ذلك أن علماء النفس يقولون أن الإنسان حتى يبرمج على مسألة معينة، أو سلوك يحتاج من ٦ إلى ٢١ مرة لذا تم الأخذ بالنسبة العليا لضمان النتيجة.

٧- وتكرر هذا التمرين اليومي بشكل مستمر لمدة ١٤ يوماً دون انقطاع.

"تستمر في هذا التمرين بشكل يومي في أي وقت من اليوم حتى لو كنت متعباً أو قبل النوم..

مثلاً كل مساء أو عندما تستيقظ من النوم وفي مكان هادئ بعيد عن الضوضاء وعن أي شيء يشغلك.

وأن تقوم به بإخلاص وجدية ولا تتركه حتى تتم ١٤ يوماً ثم انظر إلى نتيجته.. إذا توقفت ولو يوماً فابدأ من جديد"..

٨- لا تغصب ردّة الفعل فقط استرخِ وردد الجملة واكتب ما يطرأ فوراً.

٩- ركز على الجملة وليس ردّة الفعل.

١٠- يجب أن لا تغير الجملة فترة عمل التمرين إلا للتحسين والتوضيح أو التطوير مثل أن تكون قد اخترت أنا الآن بصحة جيدة فتزيد عليها بعد عدة أيام أنا الآن أتمتع بصحة جيدة.

١١- لا تحلل ردود الفعل فقط أكتبها كما هي.. يمكنك تحليلها بعد الانتهاء من التمرين أو بعد نهاية الأربعة عشر يوماً أو تتركها دون تحليل بتاتاً.

١٢- إذا كنت متعباً قبل أو خلال التمرين فافعل التمرين على أي حال، فأنت تعمل على مستوى العقل الباطن وليس الواعي.

قم بعمل تمرين ٢١×١٤ حتى تحقق الهدف أو تغير رغبتك من تحقيقه..

انتبه من أن الحياة سوف تسوق رسائل أو فرصاً فانتهزها.. العمل هو فقط الذي سوف يحقق النتائج فانتهز الفرص.

جمال القلب

جمال قلبك يكون في منحك الحب للآخر، في أن تحب وتعطف وتسامح، وتنسى المشكلات والأحزان، والفوارق.. الأمر السيئ انسَهُ كلياً ولا تفكر به كثيراً لا تعطه أكثر مما يستحق..جمال قلبك صحيح أنه يفيد الآخر ولكنه يفيدك أنت بنفس المقدار. فأنت جزء من المجتمع العام. أجرِ حواراً بينك وبين نفسك، وتحاور فيه عن ايجابيات التفكير في الموضوع وسلبياته وستجد أن الايجابيات هي التي سترجح في النهاية.. ولا تحاول أن تسمع لأي أحد ينقل لك كلاماً سيئاً من الآخرين عن شخصك الكريم، أوقفهم عند حدهم واطلب منهم ألا يخبروك عن أحد شيئاً من شأنه أن يقلب عليهم أو يكرهك فيهم.. لا تحاول استرجاع الذكريات السيئة والأليمة من الماضي البعيد لأنها قد مضت واندثرت باندثار الأيام ويكفي شعورك الحزين في تلك الأثناء فلا تحاول لأن تجدد في هذه الأيام مرة أخرى وأعلم بأنك في هذا مأجور من رب العزة جل جلاله..

فإنك تحاول تنظيف قلبك وتطهيره من كل دنس قد يشوبه.. نظف قلبك وطهر نفسك من كل الأدران واضمن لنفسك العيش بسعادة ورضا... لا كره ولا حسد ولا حقد ولا حنق... ومرحباً بالسعادة الآتية مع نظافة القلب... لننظف قلوبنا.. نظف قلبك من الكره من الحقد من الحسد... نظف قلبك من الكبر والتعالي من الظلم من التكلم على الناس نظف قلبك من الإساءة للآخرين من الغش من الكذب نظف قلبك من كل صفة ذميمة منبوذة مكروهة. ما أروع جمال القلب ونظافته والأجمل هو الشعور الذي يغمرك والراحة التي تحس بها والرضا الذي ينتابك فتتولد المشاعر الرائعة التي تنعكس بالإيجاب على

حياتك فيما بعد. كثير من يتعرض للكثير من المواقف التي تؤلب قلبه على الآخرين نتيجة عمل فعلوه أو كلام تفوهوا به من أجل أن يضايقنا.. فمن منا لم يتعرض لموقف أساء فيه الغير معاملته أو تقول عليه بما ليس فيه أو عابه بشيء هو منه بريء أو انتقده أمام الآخرين بشكل سلبي أو جرح مشاعره أو..ونتيجة لهذا كله نجد أننا في تلك الأثناء والتي تليها نعيش في حالة من الحنق والكره والبغض لهذا الشخص أو غيره وتضل هذه المشاعر تعتم في صدرونا وتتوغل وتتغلغل مسببة ما تسببه من كره وحنق فنعيش على أثرها في حالة من الحزن وتضل الأفكار السوداء تحوم حولنا وتختمر في نفوسنا وتتفتق من جرائها أفكار شيطانية تدفعنا للانتقام من المغضوب عليه، ويتفتق الذهن عن أمور سوداوية إذا قمنا بها من شأنها ان تشعل حروباً. إن هذه الأفكار والمشاعر هي التي تسبب لنا الضيق، وهي التي تنكد وتكدر علينا صفو معيشتنا فكيف نستطيع التخلص منها وعدم تأجيجها حتى لا نكتوي بنارها ؟ تعالوا ننظف قلوبنا ونطرح هذه المشاعر البغيضة جانباً، نخرجها من أفكارنا وعقولنا وسنعيش في سعادة. إذا سمعت كلاماً سيئاً من أحد وفعلاً مشيناً من البعض وضايقك فلا تفكر كثيراً في الموضوع ولا تجلس وتستعِد هذه الذكرى السيئة والمؤلمة كل حين لأنك أنت من سيسبب لنفسك الأذى وتجد أن الحنق والبغض والكره للأخر يعتمل في صدرك فستشعر بالضيق، انطلق في طريقة جديدة في تعاملاتك ومشاركتك للآخر، فهو جزء من المجتمع الكبير الذي تنتمي إليه أنت. ولن تكون سعيداً كلياً ما لم تعمّ السعادة في كل بيت وفي كل نفس.

تمارين صناعة التفاؤل

التفاؤل ليس بالأمر الهيّن، ولا هو مجرد كلمة نطلقها فنصبح متفائلين، بل هو ممارسة جادة، وهو عنصر بنيوي في العقل البشري، ولابد من زرع عناصر هذا المفهوم في أذهاننا. ويعتمد المدربون على طرق علمية في صناعة التفاؤل، وهنا ندربكم وفق أحدث الابتكارات التي وصلنا إليها، وقد خصصنا هذا التدريب للإناث، ويمكن للرجال الاستفادة منه:

١- كرري عبارات التفاؤل هذه.. والقدرة على الإنجاز، وعليك أن تضيفي كلمة تريدينها في آخر العبارة. كأن تقولي أنا قادرة على النسيان، أو أنا قادرة على.. الحب \ العفو \ السفر \ التعلم \..الخ..

أنا قادرة على.... سأكون أفضل.... أستطيع الآن أن.... أنا خير مما أظن.....

٢- استفيدي من تجاربك وعودي إلى نجاحك السابق إذا راودك الشك في النجاح أو حاصرك سياج الفشل. فأنت بلا شك كنت قد نجحت في أعمال وتجارب كثيرة.. عودي لتذكرها. واعتقدي بأنك مثلما نجحت في المرة السابقة فيمكنك النجاح هذه المرة.

٣- لا تتذمري من الظروف المحيطة بك، بل حاولي أن تستثمريها لصالحك.

٤- ليس المهم أن تقعي في الحوادث، المهم أن تعرفي كيف تؤثر فينا إيجابياً وانعكاسها على حياتنا.

٥- ابتعدي عن ترديد عبارات الكسل والتشاؤم، بل احذري منها.. وحاولي باستمرار أن تتناسي كل الصور والذكريات التي تتصف بالفشل. فالإنسان كالآلة يمكن أن لا تصيب أحياناً في عملها.. فالحاسوب قد تتعطل بعض برامجه، لكنه ينجح دوماً في كل أعماله. ومن العبارات التي تتصف بالكسل نذكر:

أنا غير قادرة....

لم أعد أتحمل....

أنا على غير ما يرام...

أنا لست فلانا كي أقوم بإنجاز العمل....

ليس لدي أمل في الحياة..

٦ـ سجلي إنجازاتك ونجاحاتك في سجل حساباتك وعودي إليه بين فترة وأخرى وخاصة عند الإحساس بالإحباط أو الفتور. عودي أيضاً إلى الوثائق الأخرى الكثيرة التي تذكرك بالنجاح، كالصور والشهادات، والرسائل.. وننصحك بإخفاء الوثائق التي تذكرك بالفشل. ومنها نذكر: كشف علامات يشير إلى الرسوب في الفصل، وصور زوج مطلق أو ميت.

٧ـ ابتعدي عن رثاء نفسك، تغلبي على مشاعر الألم، ولا تدعي الآخرين يشفقون عليك. فأنت لست بحاجة لمن يشفق عليك ولا لمن يؤازرك..

يقول المثل: (كما تفكرون...تكونون)، و(الإنسان حيث يضع نفسه). فضع نفسك في المكان المرموق.

تدريبات جسمية لتقويه الشخصية

قوة الشخصية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة العامة. وهذه التدريبات تساعد على التمتع بلياقة بدنية عالية. وبالتالي سترفع من قوة شخصيتك.

تمارين اللياقة الجسدية

١- الاستلقاء على الظهر ثم تحريك الرجلين والفخذين في الهواء (كأنك تقود دراجة) وتستمر حتى تحس بالتعب.

٢- الانبطاح على البطن ووضع الكفين في الأرض ثم رفع الجسم وإنزاله مع تثبيت مشطي القدم على الأرض وتستمر في هذا التدريب حتى الإحساس بالتعب.

٣- الوقوف منتصب القامة دون أن يكون ظهرك مقوساً ثم ضع الذراعين في موازاة الجسم وابدأ في تحريكهما على هيئة مروحة إلى الأمام وإلى الخلف عدة مرات حتى تتعب.

التدريبات الحركية التصحيحية

ونعني بها تصحيح ما نشأ عليه المرء من حركات خاطئة وأوضاع غير صحية تؤثر بطريقة غير مباشرة على شخصيته:

١- تصحيح طريقة مشيك

عليك السير يومياً على خط مرسوم أو متخيل (مثل السير في موازاة احد الأرصفة أو على خط مرسوم على الطريق أو حتى على الخطوط المرسومة على البلاط في بيتك) - هذا التمرين يساعد على انتظام طريقة مشيك بصورة مستقيمة صحية.

٢- تصحيح تقوس الظهر

قف مسنداً ظهرك وساقيك على الحائط واجعل جسمك كله ملتصقاً بالحائط قدر الإمكان. ابق على هذا الوضع خمس دقائق وكرر هذا التمرين عدة مرات يومياً.

٣- انتصاب القامة

احضر كرسياً مستقيم الظهر واجلس عليه واجعل فخذيك في خط أفقي وقد عملا زاوية قائمة مع ساقيك وقم بتعديل وضع ظهرك حتى يأخذ زاوية قائمة مع فخذيك وابق على هذا الحال أطول مدة ممكنة.

تدريبات الرشاقة الحركية

الرشاقة الحركية تعني حذف جميع الحركات الزائدة عن المطلوب أي تقنين أداءك الحركي بحيث يؤدي الغرض بأقل جهد ممكن وبأقل حركات ممكنة مما يرفع من ثقتك بنفسك ويقوي شخصيتك:

١- عند استخدام اليدين أثناء الكلام:

اجعل كل حركة تصدر من يديك عاملاً مساعداً على إيصال ما تقصده إلى من يستمع إليك فكثرة حركات اليدين أثناء الكلام غير مستحبة وهذا التدريب يفيد في جعل أدائك الحركي رشيقاً أثناء تحدثك:

- اجلس أمام المرآة في حجرة مغلقة (أو أمام كاميرا فيديو حسب إمكاناتك) وتحدث أمامها في موضوع يهمك.

- راقب حركاتك وأنت تتحدث.

- تخيل انك تتحدث في محاضرة أو أمام حشد من الناس وانتبه إلى كل حركة تصدر منك.

- حاول تجنب الحركات التي تفعلها وتجد أنها غير لائقة أو متكررة.

- كرر هذا التدريب وحاول ابتكار حركات متزنة رشيقة ستجد أنك قد اكتسبت المزيد من الرشاقة الحركية والتي سترفع من ثقتك بنفسك عندما تتحدث مع أحد أو أمام جمع من الناس.

٢- قم بهذا التدريب في مكان منعزل:

- امش متخيلاً أنك تحمل طبقاً مملوءاً بالماء على رأسك وأنك حريص على عدم سكب الماء عليك.

- اجعل عنقك مرفوعاً وصدرك إلى الأمام واجعل عينيك تنظر إلى الأمام في خط مواز لمستوى النظر.

- تكرار هذا التدريب يزيد من رشاقتك الحركية أثناء المشي.

٣- اجلس القرفصاء ثم قم منتصباً دون أن تسند يديك على الأرض.

- سر خمس خطوات ثم اجلس القرفصاء مرة أخرى دون أن تسند يديك على الأرض.

- كرر هذا التدريب عدة مرات يومياً وستحصل على رشاقة حركية كبيرة.

نابليون، الشخصية المغناطيسية

يستطيع كل واحد منا أن يكون شخصية مغناطيسية، والأمر يعتمد على التدريب والثقافة والمعرفة الكبيرة... كان نابليون المنحدر من بيئة فقيرة في جنوب فرنسا، شخصية مغناطيسية. وكان يمتلك قدرات هائلة مكنته من قيادة فرنسا كلها، فحقق الفتوحات الكبيرة ووسع رقعة المستعمرات، مما زاد ثروات فرنسا كلها. وهو يتمتع بشهرة واسعة في الدول العربية، بينما الفرنسيون المعاصرون يكرهونه اليوم كما يكره الألمان هتلر. سئل نابليون : كيف استطعت أن تمنح الثقة في أفراد جيشك؟

فقال: كنت أرد بثلاث:

من قال : لا أقدر،

قلت له: حاول،

ومن قال لا أعرف،

قلت له: تعلم،

ومن قال: مستحيل،

قلت له: جرب..

فلنزرع جميعاً التفاؤل بالخير في قلوبنا وفي ذاتنا. كان يمتلك أجوبة لكل الأسئلة، ويمتلك حلولاً لكل المشكلات. فلنكن مثله في هذه الخصال.

العوائق إشارات منع المرور

المعوقات هي محفّزات تحركنا نحو الغاية، وتجدد العزائم في النفوس، ولتوحد الهمة، وتقوي ضعيف الدافع، يتعين علينا ألا ننزعج من العوائق، فهي ليست ثوابت، بل متغيرات، ونحن من نقوم بتحريكها وتغييرها.

العوائق التي تصادفنا في حياتنا يمكن تشبيهها بإشارات المرور، فهي تمنع المرور لفترة وجيزة، لكنها لا تمنعه باستمرار، ولا تحظّره كلياً.. فالمرور هو الحال الطبيعية، والعائق فجائي أو مؤقت. فالعوائق ينبغي مواجهتها.. سواء كانت من خارج ذواتنا، وتمثلت في إنسان يتقصّد حرمانك، أو يلاحقك بالتهمة، أو يرميك بالفشل، أو خسارة في المال، أو في وضع أسري مفكك، أو كانت هذه العوائق من داخلنا؛ كالخوف وضعف الثقة بالنفس، أو إهدار للوقت أو رفض التغيير، أو كانت نزعة للمثالية، أو عقبة عادية تواجهك كما تواجه الآخرين، لكنهم يتجاوزونها بصبرهم ويجهزون عليها بإصرارهم، وتقف أنت أمامها عاجزاً بضعف إرادتك، وقعود همتك، وسرعة تعليبك المواقف للأسوأ، ومن ثم تصديرها لجهة غير مشروعة داخل نفسك وسرعان ما تعيد تصنيعها إلى منتج جديد بشكل آخر..

العوائق والعقبات شيء من طبائع هذه الحياة التي نعيشها وإذا وصلت إلى مكان أو وقت أو عمل أو إنجاز لم تواجه فيه عائقاً أو مشكلة؛ فقد وصلت إلى طريق مسدود نتيجته الاسترخاء والدّعة، إذ ليس ثمة ما يحفّزك نحو الأفضل.

وربما كانت تلك العوائق وهماً نصنعه في عقولنا؛ إثر طوفان هادر مِن:"ماذا لو؟" أقل مخلفاته قلق داخلي، وفوضى نكدة؛ تصيب صاحبها بالجمود والشلل، وربما عند التحقيق لا تصفو على شيء، ، إلا ما رأيناه لأنفسنا، وأقنعنا به ذواتنا، وتعاطينا معه بشكل سلبي...

أليس من العجيب أن حشرة كالنملة؛ إذا وضعتَ إصبعك أمامها وهي تسير؛ وجدتها لم تقف ولم تتجمد ، ولم تبرر عجزها وتلقيه على صغر جرمها؛ بل تذهب يميناً أو شمالاً أو تلتف أو تغير اتجاهها.. فما بال أحدنا يضرب رأسه في العائق الذي أمامه ألف مرة، ولا يفكر ولو مرة واحدة في تغيير طريقته ؛ما دامت الإمكانات تسمح والهدف قابلاً.

هذه العوائق هي "منحة" لأنها التحدي الذي يثير كوامننا ، ويحرك طاقاتنا وقوانا الداخلية للمواجهة والتحفّز، حتى نتغلب عليها.

مع مراعاة أن عامل الزمن هو في صالحنا ، فالدهر دوار، والأيام دول، وقد سئل بعض الخلفاء عن أجمل اللذات؟ فقال: أن تعيش حتى ترى مصارع من ناوؤوك وآذوك.

والعاقل الحصيف لا يشمت ولا يتمنى الشر للناس ولا يدعو عليهم، بل غاية ما يُحاوله تجنب شرهم، ودفع مكايدهم، والسلامة منهم، وربما ارتقى بذوقه وخلقه فدعا لهم، وتلمّس المعاذير، وبالغ في الإنصاف، ولن يعجز عن عذر تقبله النفس لا على سبيل الإغماض، بل إدراكاً لأحوال الناس واختلاف مفاهيمهم ونظراتهم وطبائعهم ونفسيّاتهم.

وجهك الفعّال

الوجه بشكله يمكن أن يكون خاملاً وخالياً من التعبير، ويمكن أيضاً أن يكون فعالاً ونشطاً ويقدح حركة وحيوية فيقال بأنه يقدح شرراً... وليس الوجه الفعال هو وحده الوجه الجميل. بل الفعالية الوجهية قد نجدها في أي وجه حتى لو كان قبيحاً.. فالفعالية الوجهية هي القدرة الفائقة على التعبير بواسطة حركات الوجه.... إن تغيير شكل الوجه عند النهوض من النوم يعود إلى إغلاق العيون لمدة طويلة ولأن الجسم يكون قد أخذ قسطا من الراحة فتغير شكل الوجه هذا شيء طبيعي وتغير الشكل هذا دليل على أن الجسم أخذ الراحة الكافية وأظهرت الإحصاءات أن البنت يتغير شكل وجهها أكثر من الشاب وإلى أن يعود الشكل إلى ما كان عليه يتم غسل الوجه بالماء البارد.. لأن الماء البارد يعيد الحيوية للوجه وللجسم بشكل عام.

والحقيقة فإن شكل وجهك الطبيعي هو ذاك الشكل عند نهوضك من النوم. فكيف يتغير شكل الوجه عند نهوضك من النوم لمدة طويلة ؟ والحركات التعبيرية التي تعملها خلال النهار من ضحك وزعل.. إلخ هي التي تغير شكل وجهك لأن عضلات الوجه تتغير وبذلك يتغير الشكل..

احرص على أن يكون لوجهك القدرة على التعبير القوي، فالوجه يحكي وينطق، ويسأل ويجيب. ويعبّر عما في القلب.. ويقول الحكماء، إن ما في القلب يظهر على الوجه، حتى لو كان حلماً.. قم بالتمرن على فاعلية الوجه.. وتدرب وأنت تنظر في المرآة.. وأجر تمارين وجهية، تدرب على تعابير الفرح، وتعابير القبول، وتعابير الترحيب...الخ. فإنهم يحبونك من خلال مقدرتك على التعبير بملامح وجهك. وأنت أيضاً تحب فتاتك لأنها تمتلك جاذبية في وجهها، وتلك هي طرق التعبير في وجهها. وهذه بعض التدريبات الوجهية.

تدريبات الملامح والنظرات المناسبة

ما يصدر عنا من ملامح ونظرات أثناء الحوار لها تأثير كبير في علاقاتنا الاجتماعية وفي ترك آثار بالغة في نفوس المحيطين بنا وهذه التدريبات تساعدك على تهذيب وتطوير ما يصدر عنك من ملامح ونظرات حسب المواقف التي تحدث لك:

١- اجلس أمام المرآة في حجرة مغلقة (أو أمام كاميرا الفيديو) وحدك ومرّن نفسك على الإتيان بالملامح والنظرات التي تعبر عن.. الغضب - الدهشة - الشك - الموافقة والارتياح - التهديد - وغيرها من المواقف.

- لاحظ نفسك وانتقدها وحاول تغيير الملامح التي ترى أنها غير مناسبة.

- كرر هذا التدريب كل يوم إلى أن تقتنع بأن نظراتك وملامحك تعبر تماماً عما بداخلك من انفعالات متباينة.

٢- التقليد ليس عيباً حتى بالنسبة للكبار إذا كان في أشياء مفيدة وعليك أن تلاحظ أصدقاءك فيما يبدونه من ملامح ونظرات يتخذونها أثناء انفعالاتهم وأن تتقمص وتقلد الملامح والنظرات التي تعجبك.

- اجلس أمام المرآة أو الكاميرا وحدك وحاول تقليد ملامحهم ونظراتهم عدة مرات إلى أن تجيدها وستكتسب بذلك قدرة على التعبير تساعدك في تقوية شخصيتك...

خامساً - تدريبات لاتخاذ الأوضاع المناسبة في الوقوف والجلوس:

مواقف الحياة المتباينة تتطلب منا اتخاذ وقفات معينة وطريقة جلوس مناسبة لكل موقف وعليك أداء هذا التدريب:

- اختل بنفسك أمام المرآة أو كاميرا الفيديو واتخذ الأوضاع المناسبة في الوقوف والجلوس حسب الشخصيات المختلفة التي تقابلها ولابد أن تتناسب وقفتك وطريقة جلوسك مع الحالات التي تتخيلها والتي تقابلها فعلاً في حياتك

وانظر كيف يكون شكلك وتصرفاتك في الوقوف والجلوس والتي عليك أن تحاول تحسينها حتى يحس الطرف الآخر بشخصيتك إن كان أعلى منك مرتبة والعكس عندما يكون أقل منك حتى تكتسب القدرة على التكيف الناجح في حياتك الاجتماعية مع كافة المستويات.

تطوير نظام التقويم التربوي

- التأكيد على مبدأ الإتقان في عملية التعلم، وذلك بمعالجة جوانب الضعف وتعزيز جوانب القوة في تعلم الطلبة.

- الارتقاء بأداء الطلبة وإبراز مواهبهم وإبداعاتهم مما يتطلب تعدد أدوات التقويم -تفعيل مبدأ "المتعلم محور العملية التعليمية التعلمية"، والتأكيد على ضرورة مشاركة المتعلم في عملية تعلمه وتقويم ذلك التعلم.

- التركيز على جميع جوانب عملية التعلم وليس الجانب المعرفي، وذلك من خلال تكامل المهارات والمعارف والمعلومات وتطبيقاتها المتعددة.

- تنمية القدرات العقلية العليا للمتعلم، وتزويده بمجموعة من الكفاءات والمهارات التي لا يمكن تقويمها بالامتحانات النهائية فقط ؛ وإنما تتطلب تقويماً مستمراً.

- مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة.

- تدعيم المهارات الأساسية لمتطلبات التنمية الشاملة في البلاد (سوق العمل ومؤسسات التعليم العالي).

- تفعيل العلاقة بين المدرسة والأسرة والمجتمع (وزارة التربية والتعليم ٢٠٠٥).

أهمية التقويم في التربية المهنية :

يهدف التقويم التربوي بعامة إلى تجديد فاعلية الأنشطة الموجهة وتعزيز العمل التربوي إلى أفضل مستوى ممكن، ويتضمن التقويم معنى شمولياً يشتمل على جميع مكونات النظام التربوي وعناصره. وعليه،فإن التقويم في مجال التربية المهنية لا ينحصر في تقويم النتاجات التعليمية للطلبة وحسب، إنما ينبغي أن يطال جميع المداخلات التي تؤثر في تلك النتاجات كالمنهاج والمعلم والإمكانات المادية والتسهيلات المتاحة والطلبة أنفسهم (تعرف حاجاتهم وخصائصهم واستعداداتهم) وأن يطال أيضاً الطرائق المختلفة واستراتيجيات التعليم والتعلم والأساليب المتصلة بها والطرائق المناسبة في تعليم وتعلم موضوعات التربية المهنية والاستراتيجيات المتصلة بها ،ومن المجالات الأساسية للتقويم تلك التي يستخدم فيها القياس النفسي المجال المهني أو الصناعي فالمقاييس والاختبارات النفسية تطبق في التوجيه المهني والاختيار المهني والتدريب المهني والتأهيل المهني، وذلك من أجل وضع ذلك المبدأ المهم موضع التنفيذ وهو :وضع الرجل المناسب في المكان المناسب.

ولا ينبغي أن يتخذ التوجيه شكلاً روتينياً أو إدارياً محضاً، بحيث تتحول عملية التوجيه إلى المهن المختلفة إلى عملية إدارية صرفة. بل إنها لابد أن تقوم على أساس من دراسة شخصية الفرد باستخدام كثير من الوسائل كالاختبارات والمقابلات الشخصية والملاحظة، وما إلى ذلك بحيث نحصل على صورة حقيقية وشاملة لشخص الفرد، كذلك يتطلب التوجيه السليم دراسة فرص العمل المختلفة وتحليل العمل ومعرفة ظروفه وملابساته وتطلباته والمؤهلات والخبرات والقدرات اللازمة لأدائه على أطيب الوجوه وأكملها.

التحول في التقويم التربوي :

برزت في العقدين الماضيين الحاجة إلى إجراء تعديلات أساسية في ممارسات التقويم التربوي على المستوى الوطني وعلى مستوى ممارسات التقويم الصفي، حيث نما مؤخراً اتجاه قوي يركزعلى أهداف تربوية تبنى على معايير عالية المستوى تتضمن الكفايات المهمة للحياة (وخاصة سوق العمل)، ومنها التفكير الإبداعي، واتخاذ القرار، وحل المشكلات، والتعلم الذاتي،والتعلم التعاوني، وإدارة الذات. فالتركيز على هذه الكفايات وعدم الاقتصار على أهداف المحتوى للمواد أدى إلى الاتجاه لتحديد نواتج تعلم نهائية أكثر شمولية وتركز على الأهداف التالية :

- أن يطبق الطالب مهارات الاتصال والمهارات الرياضية الأساسية في أوضاع تحاكي ما سيقابله في حياته المهنية.
- أن يطبق الطالب المفاهيم الأساسية في الرياضيات والعلوم والعلوم الاجتماعية والآداب والتربية المهنية في مواقف مشابهة لما سيقابله في حياته.
- أن يظهر الطالب الكفاية الذاتية.
- أن يظهر الطالب المواطنة المسؤولة.
- أن يفكر الطالب ويحل المشكلات.
- أن يحقق التكامل بين التخصصات المختلفة.

إن هذا التغير في الأهداف التربوية جاء بحيث يشمل إلى جانب الكفايات المعرفية التخصصية مهارات الحياة والكفاية الشخصية قد وجه الاهتمام إلى أهمية التحول من أساليب التقويم التقليدية، التي تعتمد على الاختبارات التي تتطلب تذكر معلومات جزئية متناثرة، ولا تتطلب تطبيق الطلاب للمعلومات التي تعلموها أو إظهار مهارات التفكير العليا، إلى أساليب بديلة تركز على

تقويم أداء الطالب في سياق حقيقي يناسب الأهداف ونواتج التعلم ذات العلاقة بالتعلم مدى الحياة.

أبرز التحولات في التقويم

إن هذه المتغيرات في مجال الأهداف والأساليب أدت إلى حدوث تغير في الوجهة في التقويم، ويوضح الجدول التالي أبرز هذه التحولات :

مجال التحول......... التحول من.........التحول إلى أغراض التقويم التربوي......الاقتصار على التقويم للمحاسبية.....التقويم للتعلم.

علاقة التقويم بالواقع..........التقويم البعيد عن السياق الواقع...التقويم الحقيقي والتركيز على استخدام المهارات في سياق واقعي.

أبعاد التعليم ومعاييره........بعد مفرد واحد.......أبعاد تعلم متعددة ومتداخلة

أبعاد الذكاء..... أبعاد قليلة (مهارات عددية ونقطية)......أبعاد متعددة.. الذكاء المتعدد.

الخوف من النجاح

الخوف من النجاح ظاهرة تم الحديث عنها في الأدب المهني في علم النفس كظاهرة نفسية عند النساء أكثر منها عند الرجال، ومرد وجودها عند النساء هو بالأساس الصراع مع المعايير الاجتماعية التي أوجدت قالباً معيناً على مر العصور لما هو أنثوي مقابل ما هو غير أنثوي.

سأتطرق لهذه الظاهرة كعامل مؤثر في مسار اختيار مهنة من أجل فهم أعمق لمركبات نفسية تتداخل وعملية الإرشاد المهني. ظاهرة الخوف من النجاح في بعض الأحيان مستغربة لا بل وتبدو غير منطقية للبعض. كيف يمكن للإنسان أن يخاف من النجاح؟؟

نعم يمكن للفرد أن يخاف من نجاحه لأن للنجاح متطلباته - لكي أوضح هذه النقطة سأطرح مثالاً متطرفاً بعض الشيء: شاب أنهى دراسته الثانوية

بمعدل عالٍ جداً وهو يرغب بالعمل في القرميد!!! على الأغلب ستقولون هذا غير منطقي، ربما، لكن ليس بالمنطق وحده يحيا الإنسان، وقولكم بأن الأمر ليس منطقياً بحد ذاته نابع من أنكم أسرى متطلبات النجاح (وهذا يوضح النقطة).

في بعض الحالات يتجنب الفرد الحصول على نجاح كبير خوفاً من أن يرفع هذا النجاح طلباته وتوقعاته من نفسه وكذلك طلبات وتوقعات المحيطين به منه. وهكذا يعيش حالة نفسية ضاغطة يكون فيها عبداً للحفاظ على النجاح مما يزيد من الإحساس بالمسؤولية ورفع التوقعات بدلاً من العيش بفرح وغبطة وسرور من جراء النجاح.

كيف يؤثر الخوف على مسيرة اختيار مهنة؟ في الأساس يؤثر الخوف من النجاح على الحد من طموح الفرد. الخوف من النجاح يجعل الفرد يطمح لأقل مما يمكنه تحقيقه، وغالباً يحقق الفرد الأهداف التي وضعها نصب عينيه لأن قدراته أعلى بكثير ولكن ينجم عن هذا إحساس عام بعدم الرضا والاكتفاء النفسي، لأن الأمر "الحقيقي" الذي يلبي الاحتياجات النفسية الحرة من الضغوطات أو التشويهات نتيجة للخوف من النجاح، هي احتياجات تتسم بطابع أكبر مما حققه أو مما وضعه نصب عينيه.

أسرع باتخاذ القرار

الاستفادة من إدارة مسارك المهني، نادراً ما يتحقق النجاح بالمصادفة لذا علينا السير وفق خطط مدروسة ومنهج فعال لكي نكون قادرين على تحقيق طموحاتنا.

كيف نحدد خياراتنا الصائبة؟

- حدد أهدافك.
- اغتنم الفرص الماثلة أمامك.

- أسرع باتخاذ القرارات المهمة عند الضرورة.

- كن متأهباً ويقظاً بحيث تتمكن من اختيار الخيارات الصحيحة عند الحاجة لها.

تذكر أنه !

- لابد من اكتساب الإصرار والعزيمة.. كيف يكون لك ذلك؟
- يحتاج المسار المهني إلى مرونة ، ولكن لابد أن يكون منظماً دائماً.
- ارسم خريطة للمسار الذي تعتزم الالتزام به.
- عليك أن تركز على الفرص التي تسنح لك خلال مسارك المهني.
- عليك أن تستفيد من خبراتك وخبرات غيرك السابقة فكن متأهباً للنظر إلى ما انقضى ومضى، وكذلك إلى ما أنت مقدم عليه في المستقبل.

تقييم موقفك ووضعك المهني الحالي

قف قليلاً واسأل نفسك كيف استطعت أن تصل إلى وضعك المهني الحالي؟؟

وهل أنت بحاجة إلى التغيير؟

لكي تجيب على هذه الأسئلة عليك أن تراجع وتحلل التقدم الذي أحرزته حتى الآن، لكي تعرف أين تقف الآن بالضبط وماذا ينتظرك في المستقبل.

لحظة!

تأكد من أنك تتفهم جيداً كل العناصر المختلفة والمتصلة بمسارك المهني.

متابعة مدى التقدم والتطور:-

كل شخص غير راض عن موقفه المهني الحالي لابد له من التفكير عن سبب عدم الرضا هذا، إذن لابد لك أن تستغل عدم رضاك عن موقفك المهني الحالي لتستحث نفسك على التخطيط لمسارك المهني بشكل أكثر نشاطاً وفاعلية وتأثيراً.

تحليل التقدم في المسار المهني:-

لكي تحلل مسارك المهني لابد لك من دراسة المسار المهني ويكون عبر هذه النقاط مرتبة:-

١- دوِن كل تغيير حدث بترتيب حدوثه زمنياً.

٢- حلل كيفية وقوع هذه الأحداث.

٣- فكر كيف سيؤثر سلوكك الحالي في مستقبلك المهني.

٤- استغل هذا التحليل في توجيه مساعيك في المستقبل.

تأكد!

تحليلك للأحداث الماضية سوف يضيء لك طريق المستقبل.

بعض الأسباب والعوامل التي تدعو إلى إعادة النظر في المسار المهني-:

- مواجهة أزمة في العمل.
- الوصول بالمسار المهني إلى مفترق الطرق.
- الاضطرار إلى اتخاذ قرار حاسم.
- الحاجة إلى عمل تغييرات طويلة الأمد.
- الحاجة إلى تحسين الوضع المالي.

اعرف نفسك جيداً، فمعرفتك لنفسك هي مفتاح النجاح في إدارة مسارك المهني.

غيّر أفكارك السيئة يتغير مستقبلك

لا تستهزئ بالأمور الصغيرة لأنك سوف تجد لها أثراً كبيراً فيما بعد. ولا تسئ الظن، حتى لو كان ظنك صحيحاً، لا تعبر عن ظنك بشيء قد يسيء للآخرين بأن تقول للجميع ما ظننت به، فهذا يزيد الشحناء بين الناس ويدمر العلاقات. ولا تقاطع عندما يتكلم معك شخص بل اجعله يكلمك للنهاية واستأذن أنت أنك تتحدث بكل تأنٍ حتى لا يتأثر الشخص الثاني ويقاطعك هو فلا يكون هناك فائدة. ولا تقل أنا لا أريد أن أخالط الناس لأنهم يؤذونني، لأن الذي يعيش مع الناس ويصبر على أذاهم أفضل من الذي يعتزل خوفاً منهم.

لا تكن لواماً، مجادلاً، مخرباً، قاسياً، وأن تدعو بالشر. ولا تنسَ أن في قلبك جوهرة تدور وتضيء من حولها بكل الحب والاحترام وفي عقلك نبتة خير من العلم والمعرفة فشارك الآخرين بهذا العلم.

من أساليب جذب الناس إليك بالكلام أنك أنت الذي تبدأ بالسؤال عنه، وتعبر عن شوقك إليه وليعلم كم أنه عزيز عندك، فتزيد أنت من معزتك عنده (عملية عكسية).

الناس لا تعرف ما بداخلنا، تعرف ما هو بالظاهر، فاهتم بشكلك ونظافتك، وانتبه لتصرفاتك حتى لا يفهمك شخص ما خطأ.

لا تتذمر إذا فشلت، الحياة حلوة في مجالات أخرى ولا تيأس وحاول مرة ومرتين ومليون مرة.

نحن لسنا ملائكة حتى لا نخطئ، فإذا أخطانا فلنبادر إلى التأسف بسرعة حتى تصفي حساباتك مع الآخرين، لأن الناس لا ترحم.

لكن إذا أخطأ الآخرون عليك فلتسامح، ولا تحاول أن تنتظر التأسف من الآخرين لأنهم إما أن يكونوا عزيزي النفس أو خجولين من التأسف.

قد تكون تعاستك بسبب شخص ظلمته أو أخطأت في حقة، فبادر أخي وانظر من هذا الذي تدمرت حياتك بسبب ظلمك له، فكلمة "آسف" فيها خير بداخلها (أ: أنس، س: سرور، ف: فرح) فتخيل هي تأسف مع مزج من الكلمات الجميلة.

لا تقل الناس يحبونني وتنسَ والديك. هم أهم الناس الذين يجب أن نركز عليهم، هم أصل البركة، هم الذين سوف يجدون لنا الخير أينما كان برضاهم عنا.

(أرحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء) تراحموا، تحابوا، تآلفوا، ازرعوا الحب بينكم وبين بعض. غير أفكارك السيئة إلى أفكار جميلة حتى ترتاح من الداخل وتتغير الحياة عليك ويتغير تعامل الناس معك، لأنك أنت غيرت ما بداخلك.

تحديد نقطة البداية

ربما يجد أكثرنا صعوبة في تحديد نقطة البداية، وهذا مما لا شك فيه يزيد الأمر رهبة وتعقيداً في التخطيط للمستقبل، لذلك عليك أن تنظر إلى

المسار المهني بأنه أمر ممتع ومفيد ، وسوف يمنحك ذلك تركيزاً على المستقبل بشكل أكثر دقة وفاعلية.

قبل أن تحدد نقطة البداية حاول أن تجيب على الأسئلة التالية-:

- أي اتجاه أود أن أسلكه؟
- هل فكرت في محطة وصول إلى أمثل مسار مهني؟
- كيف سأوفر الوقت اللازم لإدارة مساري المهني على أساس منظم؟
- ما الاستعدادات التي يجب أن أعدها في هذه المراحل؟

تأكد!

إذا أوليت مسارك المهني الرعاية والاهتمام سوف تصبح راضياً عنه.

ألزم نفسك بالتعهدات-:

إذا ما أردت تحقيق النجاح فإنك بحاجة إلى إلزام نفسك إلزاماً تاماً بما تفعله، وعليك أن تعترف سلفاً بالتغيرات التي قد تحتاج لها، ولكن عليك أن تضع بعين الاعتبار جوانب حياتك الخاصة بحيث لا يؤثر هذا التغيير على حياتك وعلى أسرتك.

بإمكانك أن تملك ملفاً خاصاً بأفكارك عن مسارك المهني، بالإضافة إلى المعلومات التي تهمك، وحاول أن تستفيد من المجلات والصحف بقص المواضيع التي تهمك في مسارك المهني ووضعها في الملف.

استثمار المزيد من الوقت في الاهتمام بالمسار المهني الخاص بك يحقق لك نجاحاً أكبر.

اختر أدواتك:-

يجب أن تختار أدواتك بطريقة صحيحة لأنه وبالفعل لاستكمال أي مشروع يجب أن نختار الأدوات والوسائل المناسبة التي تعكس أسلوبك وشخصيتك،

ولكـن تأكـد مـن أن هـذه الأدوات والوسـائل سـوف تعينـك علـى التقـدم في التحليل والتقييم.

- يجب أن تتحلى دائماً بالصدق مع نفسك.
- قد يؤدي تغيير الأسلوب إلى تغيير وجهة مسارك المهني.
- قد يكون تغيير مظهرك أو سلوكك أمراً لازماً لمتابعة المسار المهني.

"عليـك أن تـدرك أن استكشـاف مسـارك المهـني يتطلـب الجهـد والتطبيـق والمثابرة"

الأنا The ego

هو أحد الجوانب اللاشعورية من النفس، يتكون مـن الهـو وينمـو مـع الفـرد متـأثراً بالعـالم الخـارجي الـواقعي ويسـعى للـتحكم في المطالـب الغريزيـة للـهو مراعياً الواقع والقوانين الاجتماعية، فيقرر مـا إذا كـان سيسـمح لهذه المطالـب بالإشباع أو بتأجيل إشباعها إلى أن تحين ظروف وأوقـات تكـون أكثـر مـلاءمـة لذلك، أو قد يقمعها بصورة نهائية. فهو يراعي الواقع ويمثل الإدراك والحكمة والتعلم الاجتماعي.

الأنا الأعلى The super ego

القسم الثالث من الشخصية، ينمـو تحـت تـأثير الواقـع ويمكـن النظـر إليـه على أنه سلطة تشريعية تنفيذية أو هو الضمير أو المعايير الخلقيـة الـتي يحصـلها الطفل عن طريق تعامله مع والديه ومدرسيه والمجتمع الـذي يعيش فيـه. والأنـا الأعلى ينزع إلى المثالي لا إلى الـواقعي، يتجـه نحـو الكمـال لا إلى اللـذة. ويوجـه الأنا نحو كـف الرغبـات الغريزيـة للـهو وخاصـة الرغبـات الجنسـية والعدوانيـة، كما يوجهه نحو الأهداف الأخلاقية بدلاً من الأهداف الواقعية.

الإحباط Frustration

يقصد بالإحباط في علم النفس، الحالة التي تواجه الفرد عندما يعجز عن تحقيق رغباته النفسية أو الاجتماعية بسبب عائق ما. وقد يكون هذا العائق خارجياً كالعوامل المادية والاجتماعية والاقتصادية أو قد يكون داخلياً كعيوب نفسية أو بدنية أو حالات صراع نفسي يعيشها الفرد تحول دونه ودون إشباع رغباته ودوافعه. والإحباط يدفع الفرد لبذل مزيد من الجهد لتجاوز تأثيراته النفسية والتغلب على العوائق المسببة للإحباط لديه بطرق منها ما هو مباشر كبذل مزيد من الجهد والنشاط، أو البحث عن طرق أفضل لبلوغ الهدف أو استبداله بهدف آخر ممكن التحقيق. وهناك طرق غير مباشرة، يطلق عليها في علم النفس اسم الميكانزمات أو الحيل العقلية mental mechanism وهي عبارة عن سلوك يهدف إلى تخفيف حدة التوتر المؤلم الناشئ عن الإحباط واستمراره لمدة طويلة وهي حيل لاشعورية. يلجأ إليها الفرد دون شعور منه. من هذه الحيل، الكبت، النسيان، الإعلاء، والتعويض، التبرير، النقل، الإسقاط، التوجيه، تكوين رد الفعل، أحلام اليقظة، الانسحاب، والنكوص. وعندما يتكرر حدوث الإحباط لدى فرد ما فإنه يؤدي إلى مشاكل نفسية معقدة وخطيرة تستدعي العلاج وقد يكون الإحباط بناء في بعض الأحيان لأنه يدفع بالفرد لتجاوز الفشل ووضع الحلول الملائمة لمشاكله.

الإسقاط Projection

حيلة من الحيل الدفاعية، يلجأ إليها الفرد للتخلص من تأثير التوتر الناشئ في داخله. وهو عملية نقل، يدرك الفرد خلالها دوافعه وعيوبه وأخطاءه وصفاته المعيبة في الغير بقصد وقاية نفسه من القلق الذي ينشأ من إدراكها في نفسه، وبعبارة أخرى إنه ينكر وجود النواقص في نفسه. وقد ظهرت كلمة إسقاط

لأول مرة في علم النفس عام (١٨٩٤) م عندما كتب فرويد مقالةً له عن عصاب القلق ومنذ ذلك الحين اتسع استخدامها ليشمل العديد من ألوان السلوك.

الإعلاء Sublimation

حيلة دفاعية تتضمن استبدال هدف أو حافز غريزي بهدف أسمى أخلاقياً أو ثقافياً. فعندما يجد المرءُ نفسه عاجزاً عن إشباع دافع ما فإنه يلجأ إلى إعادة توجيه طاقاته لاستثمارها في مجال آخر، ويرى فرويد أن الدافع الجنسي قد يتحول إلى أعمال بنائية هامة عن طريق الإعلاء فمن الممكن أن يتحول الدافع العدواني إلى أعمال اجتماعية مقبولة مثل الألعاب الرياضية أو الصيد أو قد يتحول الدافع العدواني إلى بعض المهن مثل الجزارة أو الجراحة، وقد تتحول الطاقة النفسية المتعلقة بدافع الحب إلى الفن أو الأدب أو الشعر. ومن الجدير بالذكر أن عملية الإعلاء عملية عفوية تدفع إليها حاجة شعورية قد لا يشعر بها المرء إلا بعد وقت طويل.

الإرشاد النفسي والطب النفسي Psychiatry – counseling

يهتم الطب النفسي بتشخيص اضطرابات الشخصية والكشف عن أسبابها ومن ثم الكشف عن أسباب سوء توافق الفرد والعمل على علاجها. كما في بحث الطبيب عن أسباب القلق مثلاً. أما الإرشاد النفسي فهو يهتم بالأفراد الأسوياء الذين يأتون إلى المرشد النفسي طلباً للمساعدة وليس للعلاج.

الاستبصار Insight

مصطلح في علم النفس يعني، التأمل الباطني introspection للذات ووعي المرء بدوافعه الرئيسية ورغباته ومشاعره وتقييم العقلية الخاصة وقدراته

ومعرفته بنفسه، والمصطلح يفيد معنى آخر هو تفهم المريض للعلاقات القائمة بين سلوكه وذكرياته ومشاعره ودوافعه التي كانت من قبل، كما يعني أيضاً الإدراك الفجائي لعناصر موقف ما وإدراك علاقات هذه العناصر بعضها ببعض مما يؤدي إلى فهم الموقف بشكل كلي.

الاستبطان Introspection

في علم النفس، هو تأمل الفرد لما يجري في داخله من خبرات حسيةٍ أو عقليةٍ. ولقد بدأ المنهج الاستبطاني مع العالم الألماني فونت (١٨٣٢ ـ ١٩٢٠) وكان يهدف إلى معرفة ما يجري للعقل الإنساني عندما يخضع لمؤثر. والاستبطان يتناول أيضاً الحالات الشعورية القائمة، أو السابقة. وقد استخدم هذا المنهج بشكل واسع في الدراسات النفسية، إلا أن المدرسة السلوكية استبعدته واعتبرته منهجاً غير علمي لأنه يعتمد على الملاحظة الذاتية وليس الموضوعية.

الاستجابة Response

هي رد فعل الكائن الحي على المنبهات التي تثير سلوكه وتؤثر في جهازه العصبي والاستجابة قد تكون حركة عضلية أو إفراز غدة أو حالة شعورية أو فكرة. فرائحة الطعام تسيل اللعاب عند الجائع والضوء الأحمر يستجيب له سائق السيارة بالضغط على الفرملة.

أنت والآخرون في الميزان

أنت جسم إنسان بداخله روح، وهكذا الآخرون. وبخصوص الهدايا ، أهدِها في الوقت المناسب، واختر الهدية المناسبة للشخص الذي سوف تهدية ، وراع الزمان والمكان. ولا تنسَ أن تعطي الهدية يداً بيد مع ابتسامة صادقة متمنياً أن تعجبه فهذا أساس إعطاء الهدايا. حاول أن تتجنب التعليقات السخيفة ، وتخيل أن الشخص الآخر لم يقل لك بل قال للكرسي الذي بقربك أو أي شي مادي. فلن تحس بالألم ، لكن المسكين الكرسي هو الذي أحس بالألم.حاول أن تتجنب أي شي يزعجك ، وتحس أنه من المستحيل أن تصبر عليه. فقد تكون انفعالياً ولا يليق لك أن تكون مع أشخاص معينين فقد تضرب احدهم لو لم تسيطر على مشاعرك.

حاول أن لا تغضب، حاول أن تسيطر على انفعالاتك حتى لا تؤذي الآخرين وبعد ذلك تندم. زر الناس الذين تعرفهم وتصيد المناسبات، سواء الأهل والأصدقاء لأن هذه الزيارات، تزيد الرابطة بينك وبين الآخرين. وعش لحظات حياتهم في السراء والضراء.وإذا كنت خارج بلدك أو لظروف لا تستطيع الزيارة فسلم عليهم بالهاتف والسؤال عن الحال وتبادل معهم الرسائل عن طريق الإنترنت أو تبادل المسجات عن طريق الموبايل. شجعه على الأعمال التي قام بها ، أحسسه بأنه قام بعمل جليل حتى لو كان صغيراً ، نحن البشر نحتاج من يزيد قوانا بكلمة ، ألا تحس بذلك؟

الصاحب ساحب، فأنظر من تصاحب. ولا تقل هو الذي أجبرني وهو الذي أغواني، أليس لك عقل يفكر وقلب يشعر؟

عامل الناس بأحب الأشياء التي أنت تريد أن يعاملوك بها حتى يتأثروا بك وتكون لهم أعز الأحباب.

عـدد إيجابيـات الآخـرين قبـل أن تعـدد سـلبياتهم. فسـوف تلاحـظ أن إيجابياتهم زادت لأنك لم تعد النظر بدقة إلى أن عددت الإيجابيات.

عندما تتحدث مع شخص ما أو هو يتحدث معك حاول أن لا تلتفت ولا تتثاءب، وإذا اتصل أحد في تلك الفترة استأذن الشخص الآخر أنك سوف ترد على الهاتف حتى لا ينزعج. كن متواضعاً مع كل الناس، الصغير والكبير، القريب والغريب. (فمن تواضع لله رفعه. وكن منشرح الصدر عند الاستماع، فالناس يريدون أن يجلسوا مع الذين يستمعون لهم أكثر من الذين يتكلمون معهم. صدقني لن يجلس معك أي شخص إذا أنت لم تكن منصتاً إليه.

لا تتدخل فيما لا يعنيك، لأنك سوف تجد ما لا يرضيك، إلا للضرورة القصوى. ولا تحزن إذا لم يرضَ عنك أحد، فهناك بشر يمكن خارج بيتك خارج بلدك ويمكن خارج القارة يحبك ويدعو لك صباح مساء بالخير وأنت لا تدري.

عالج القلق بنفسك

القلق هو الحالة العابرة التي تمرّ على الشخص.. فلا تجعلها حالة ثابتة. كي لا تقضي على صحتك واستقرارك. تجنّب الانزلاق في القلق المستمر.. وإن وقعت فيه فسارع للتخلص من سلطانه الجائر. اغتنم الفرصة واتبع هذه العمليات:

١- الإكثار من الأعمال الصالحة من بر للوالدين وحب في الله وتصدق على المحتاجين وغير ذلك.

٢- ذكّر نفسك بأنك لن تأخذ شيئا معك من هذه الدنيا.

٣- اطرد الملل وابتسم للحياة.

٤- لا تجعل الدنيا أكبر همك.

٥- لست وحدك الذي يقلق فكل الناس يقلقون.

٦- لا تنس أن الصبر مع النصر وأن الفرج مع الكرب.

٧- كن مطمئن البال متفائلا في كل حال سهلا لين المقال.

٨- عود نفسك على اللياقة البدنية والتمارين الرياضية.

٩- اشترك مع الآخرين في الأعمال الخيرية والمساهمات الدعوية.

١٠- تجول في عالمك وانظر إلى من حولك.

١١- اقرأ التاريخ لتجد المنكوبين والمسلوبين والمصابين.

قواعد التمارين النفسية

حاول ألا تمارس أكثر من تمرين نفسي في وقت واحد.. ففي اليوم الواحد مثلاً يمكنك ممارسة تمرين نفسي من نوع واحد.. والخلط في التمارين يخرّبها، ويعيق الوصول إلى النتائج المرجوة منها. كما أنه سيوقعك في حالات نفسية سيئة أنت في غنى عنها. ويمكنك عمل أكثر من تمرين في فترة واحدة شريطة أن لا تكون في نفس المجال فإذا كنت وضعت تمريناً للشعور بالراحة مثلاً فلا تعمل آخر في السعادة أو الثقة لأنها كلها في الجانب النفسي.. يمكن عمل تمرين آخر في الجانب المالي أو الجانب الاجتماعي وهكذا.. كأن يكون عندك تمرين في الصباح في الجانب النفسي :

أنا الآن أكثر سعادة وطمأنينة..

وتمرين في المساء : الفرص التجارية تأتيني الآن بسهولة.

دائماً اترك فترة أسبوع إلى أسبوعين على الأقل بين كل تمرين جديد في نفس المجال.

استمر وكن صاحب عزيمة إذا أردت أن تحقق ما تريد. العقبة في عقلك فقط.. فالحياة تمنحك الوفرة إذا كنت فعلاً تريدها وفي صفاء لاستقبالها.

قانون الجاذبية

ان الأفكار والأعمال التي هي من جنس واحد، وطبيعة واحدة تتجاذب، وتخلق وتزيد وتكثف (المحبة-الثقة- التعاطف) بين الناس والأفكار التي هي من طبيعة متعارضة تفتح الباب على مصراعيه أمام الكراهية وسوء الظن والكذب بين الناس.

إن الخوف يجذب الخوف -القلق يجذب القلق- الكراهية تجذب الكراهية-الحب يطلب الحب- الخير يريد الخير والحسنة تقول أختي أختي والسيئة تقول أختي أختي...

إن العالم يعيش في منظومة واحدة وفي أوقيانوس فكري واحد.

جميعاً نتأثر بالأفكار التي تغمرنا عن وعي وعن غير وعي.

إنك بتفكيرك في الصحة.........تجذب الصحة.

وبتفكيرك في المرض.........تجذب المرض .

أنت تطلب وتحصل على ما طلبت أما كيف يحدث هذا فالتأويلات كثيرة والمهم هو الحقيقة التي نعيشها نتيجة هذا القانون.

ذات صباح فتحت عيني المغمضة على طيفه... ذات صباح تنفست روحه اللابثة أبداً بيني وبين ذاتي.

نفس ذات الصباح اكتشفت قانون الجاذبية الذي عجز عنه نيوتن فنسبه لقوة الأرض.

إن الجاذبية أيها العَالَم أيها العالِم تكمن في ذلك القابع في تجاويف روحي المنسكب بصفاء في غدران قلبي نعم تكمن فيه بقربه البعيد بصفائه الضبابي تكمن في تلك الثريّا التي تعلق قلبي متدلياً من كريستالاتها البراقة بحبل رقيق كخيط حرير شفاف لا أستطيع أن ألمسها ، ولا أقدر أن أتأرجح لتراني خوفاً أن ينقطع هذا الخيط فأهوي إلى القاع السحيق فتتكسر رقبة أحلامي وتتهصر أغصان آمالي فأخسر نفسي قبل أن أخسره، وأنا حتى لم أفز بإحساسه بوجودي محلقة قرباً منه تغمرني انعكاسات كريستالاته.

الجاذبية وقانونها الحتمي موضوع في غاية الأهمية.. ثم أدرت الموضوع في رأسي : أهو قانون المشاكلة الحتمي.. ألقانون الجاذبية الأرضية علاقة بالموضوع؟ ثم ما قانون المشاكلة الحتمي؟ ورحت أبسط الموضوع على نفسي.. فقلت مثلاً : من المعلوم تجاذب العناصر بعضها لبعض.. وتفاعلها وتأثيرها على بعض.. تكاد تكون سنة من سنن الطبيعة في الكائنات الحية.. في الأجرام السماوية..في النفس الإنسانية.. الطيور وفق هذا القانون نسحب بعضها على بعض..بل يحدث فرز تلقائي بينها خاضعاً طبعاً فيها لقوة جاذبة وطبيعة عاملة

مدركة ما يصلح لها وما لا يصلح.. "ومن كل شيء خلقنا زوجين اثنين.." القوة الزوجية أو التزاوجية في كل ذرة في الحياة..أليس كذلك؟ كل عنصر في الكون منجذب لما خلق له في الشاكلة والوجهة.. في الغابات نجد الأسود مع الأسود والنمور مع النمور والفيلة مع الفيلة وهكذا في كل شيء.. الأرواح جنود مجندة ، ما تعارف منها ائتلف ، وما تناكر منها اختلف. أليس هو القانون الذي نحن بصدده؟ وإننا حين نسقط النظرية هذه على المستوى الشخصي والجانب الاجتماعي نجد النفس الإنسانية بل وطبائع المجتمعات كلها تتفاعل تلقائياً وهذا القانون.. النفوس مجبولة على حب من أحسن إليها .... الخلق العظيم.. وصياغة النفوس.. وكسب الشعوب.. لابد وأن تتجاذب العناصر المشابهة وأن تتقارب حتى تصير كتلة كيميائية اجتماعية واحدة. فتقوم بدورها المنوط بها على أكمل وجه.. فتستقيم الحياة..فنرى المؤاخاة والتصادق والتزاوج والتزاور والتجالس والتجانس.. ونرى القانون (الجاذبية) يعمل عمل السحر في الكسب والجذب.. وهو ما يسمى (النضج الاجتماعي).

إن هناك قوة في الروح تسعى وتتحرك وتتقلب وفق تصور العقل الواعي شبيهة بحركة العناصر الكيميائية المتفاعلة في المعمل تبحث عن مكان لها في الخارج..ومن كل ذلك نخلص إلى أهمية التصور في حياة الإنسان.. سنة في الكون تجمع الصالحين بعضهم لبعض والطالحين بعضهم لبعض.. فاحرص على دعوة الناس وهدايتهم.. مستخدماً قانون الجاذبية تفلح.

أتيكيت الـردود

نقصد بالردود هنا ، تلك الأجوبة على الطلبات والرسائل المتنوعة ، تجارية وشخصية وعاطفية ، ومصداقية.. فردودك تحدد مستواك.. وقد تتوقف شركة عن تعاملها معك إذا ما كانت ردودك خاطئة. لم يعد أمراً خفياً بروز أنواع كثيرة من الثقافات المتجددة...ولعل من ابرز ما ظهر على الساحة من جديد هو الردود.

إن هذه الثقافة التي نستطيع أن نسميها ثقافة الردود كانت في السابق يتناولها العلماء والمتخصصون فحسب.

حاول أن يكون وعيك مؤثراً على مشاعرك أثناء ردك..!

ستظل الأخلاق الحميدة هي القوة التي لا تقهر في ردودك..

تتعلم أن تكون حريتك من منبع شريعتك..!

الاندفاع القوي يعطي أحياناً بعداً آخر أنك متخوف ممّا تعتقد.فانتبه..!

دافع عن حقوقك وحاول أن يكون صوتك مسموعاً.. ولكن لا تنسَ مساحة الحب والأدب والمصلحة...!

تعلم مهارة (التفكير بالمقلوب)عند قراءتك لكل موضوع..!

النية الخالصة هي إحدى الأشياء السحرية التي تجذب الآخر لردك ، ..

الفرق بين الشخص الناضج والشخص غير الناضج هو قبول الحق..!

التأمل والتفكر... أكبر وسيلة لكي يحظى ردك بالقبول والاحترام..!

ليس من الأدب تهميش من لا يوافقك الرأي في ردودك..!

اجتنب المبالغة في ردك سواء في المدح أو القدح..!

التغيير ليس دائماً أمراً مكروهاً..!

ربما شخص سيئ في نظرك يأتي بشيء جيد. وربما شخص حسن برأيك يأتي بشيء سيئ..فلا تستعجل بالنقد أو الثناء..!

عن طريق الحوار والمناقشة ينقل المرء فكرته من الفجاجة إلى النضج..!

لا يكفي أن يكون معك قلم جيد بل ينبغي أن يكون معه فكر وخلق جيد..!

قيل(إن الثقافة والفكر لا يأتي من خلال التطابق وإنما من خلال التنوع وقيل من جهلنا نخطئ ومن خطئنا نتعلم فتعلم ما قيل..!

حاول أن تقرأ الرد أكثر من مرة..!

ضبط النفس

هذه نقاط واقعية لضبط النفس:

الإيمان بالله.

الدعاء كل يوم بما تحتاج من الدنيا والآخرة.

البعد عن أصحاب السوء.

احذر..! فالماء يغلي ببطء

أجرى بعض العلماء تجربة على ضفدعة فقاموا بوضعها في إناء به ماء يغلي فقفزت الضفدعة عدة قفزات سريعة تمكنها من الخروج من هذا الجحيم التي وضعت فيه.

لكن العلماء عندما وضعوا الضفدعة في إناء به ماء درجة حرارته عادية ثم اخذوا في رفع درجة حرارة الماء وتسخينه إلى أن وصل إلى درجة الغليان وجدوا أن الضفدعة ظلت في الماء حتى أتى عليها تماماً وماتت دون أن تحاول أدنى محاولة للخروج من الماء المغلي.

العلماء فسروا هذا بأن الجهاز العصبي للضفدعة لا يستجيب إلا للتغيرات الحادة..إما التغير البطيء على المدى الطويل...فإن الجهاز العصبي للضفدعة لا يستجيب له.

هذا هو حال الحياة معنا دائماً.. فالتغيرات المحيطة بنا هي تغيرات بطيئة تكاد تكون مملة في مجملها...ولكنها تغييرات مهمة حاسمة في معظمها...

قارن بين حياتك منذ عامين وحالك الآن....هل هناك تغيرات من حولك.

الحقيقة أنك ستدهش من حجم التغيرات التي حدثت من حولك لكن كيف كانت استجابة جهازك العصبي لها ؟ كيف تقبل اليوم ما لم تكن ترضاه منذ سنتين.؟. يبدو أن هذه المشكلة تنطبق على جميع بلدان العالم وشعوبه. فكلهم في أوروبا والبلدان النامية يتحدثون عن نفس المشكلة. فهل أصبح جميع الناس كالضفادع.؟.

هل شعرت بأن صغائر الأمور هي في حقيقتها أمور جلل.....وأن معظم النار من مستصغر الشرر..

هل كنت كالضفدعة التي تحركت الدنيا حولها وتغيرت وهي لم تفطن لهذا فلقيت حتفها.. أم أنك فطنت لما يجري حولك وسارعت جاهداً لتعايش التغيرات التي تجري حولك وتفكر في تطوير حياتك...

هل كان حالك مع نفسك كحال الضفدعة..فلم تفطن بالصدأ الذي يهبط على قلبك كل يوم.؟.

كيف كان حالك عن نفسك هل سعيت لتطوير نفسك وتعليمها ما جد من العلوم أم أنك فوجئت أن الناس أصبحوا ينظرون لك على أنك جاهل متأخر لا تدري الكثير عما يدور حولك.

كيف كان حالك مع إخوانك...هل فوجئت الآن أنك أصبحت بعيداً عنهم وأن مسافات شاسعة قد قامت بينك وبينهم من أمور استصغرتها أنت...

في كل شئون حياتك قف مع نفسك واسأل نفسك هذا السؤال: هل أنت ضفدعة ؟. لا نريد لك أن تقول نعم.. بل انطلق من الآن واحذر الماء الذي يغلي ببطء تحت قدميك، فإنه سيرديك إن لم تكن فطناً ويقظاً.

فجّر طاقتك الكامنة في الأوقات الصعبة

إننا جميعاً نتطلع إلى السعادة ونبحث عنها. لكن السعادة ليست هدفاً في ذاتها. إنها نتاج عملك لما تحب، وتواصلك مع الآخرين بصدق.إن السعادة تكمن في أن تكون ذاتك، أن تصنع قراراتك بنفسك، أن تعمل ما تريد لأنك تريده، أن تعيش حياتك مستمتعاً بكل لحظة فيها.

إذا استطعت أن تجتاز أزماتك في سلام، فلا تتردد، ولكن ليس على حساب إخفائك ألمك أو تظاهرك بأن كل شيء على ما يرام.

إن معظم أشكال النفاق تنتج عن محاولة إسعاد الآخرين، خصوصاً عندما يساورك الخوف من ألا تكون مقبولاً من الآخرين إذا ما قلت الحقيقة، أو عبرت عن مشاعرك الحقيقية.

عندما لا تقبل ذاتك، فإنك تصبح شديد الحساسية تجاه رفض الآخرين لك. عندما لا تقبل ذاتك، فإنك تفقد إيمانك بقدراتك الداخلية بها في كل مرة تحاول التغلب على جوانب ضعف مترسبة لديك.

إن رأي الآخرين هو ما يخص الآخرين.إنهم مثلك تماماً، لديهم من الحيرة، والشعور بعدم الأمان، والخوف ما لديك. إنهم مثلك، معرّضون لارتكاب أخطاء، لأن يكونوا حسودين، أو غيورين، لأن يخدعوا أنفسهم، ولذلك فإنهم معرضون لتحريف ما يسمعونه أو يرونه.

إن الشخص الذي يحبك يحبك فقط لأنه يحبك، وليس لشيء آخر.هذه هي الحقيقة التي لا تحتاج إلى أي تفسيرات. لكن وجود احتمال عكسي يعني أن الحب لم يكن قد تكوّن عنده بعد.

إن الهدف من الحياة هو أن تكتشف مواهبك التي مُنِحت لك. إن وظيفة الحياة هي أن تعمل على تنميتها وتطويرها. إن معنى الحياة هو أن تهب ما وُهبَ لك.

غيّر ما بنفسك قبل أن تغيّر ما بنفس الآخرين

أهمية التغيير في حياتنا، وأهمية أن نتقبله ونتعامل معه بمرونة، وأن نكسر حاجز الخوف الذي كثيراً ما يعيقنا في الحصول على حياة أفضل.

من حرك قطعة الجبن الخاصة بي هي قصة تدور حول أربع شخصيات:

قزمان أحدهما اسمه هاو والأخر هيم موجودان في متاهة ومعهما فأران. كان هدفهم في الحياة هو البحث عن قطعة جبن ينعمون إلى جانبها بالراحة والاستقرار. فكل منهم اتبع طريقة في البحث عن هذه القطعة التي يحلمون بها.

الفأران اتبعا طريقة التجربة والخطأ فاصطدموا بأماكن مظلمة أو مسدودة. وفي كل مرة لا يجدون فيها ضالتهم يرجعون ويبحثون مرة أخرى.

أما القزمان فاتبعا طريقة التفكير فاصطدموا بمعتقداتهم وأفكارهم للوصول لهدفهم وكانا في كل يوم يلبسان حذاء رياضياً ويأخذان طريقهما في المتاهة للعثور على قطعة الجبن.

استمروا جميعهم على ذلك إلى أن عثروا على قطعة الجبن. ففرحوا بها كثيراً. بدؤوا يحلمون ويخططون؛ منهم من أراد أن يكون عائلة ومنهم من أراد أن يستمتع بقطعة الجبن وبطعمها. حتى أن القزمين بنيا منزلين بالقرب من قطعة الجبن وألصقا صورها على الجدران. وكتبا على الجدار: **الجبن يجعلنا سعداء.**

في بادئ الأمر كان الجميع يسارعون مبكرين إلى موقع الجبن سالكين نفس الطريق المعروف وأصبح لهم روتينهم الخاص. ولكن بعد فترة قصيرة اتبع القزمان روتيناً مختلفاً فصارا يستيقظان من نوميهما متأخرين ثم يسيران بكسل مستغنيين عن حذاء الرياضة إلى محطة الجبن فيسترخيان ويتصرفان كما لو أنهما في منزليهما. وشعرا بالاطمئنان لدرجة لم يلحظا معها ما كان يجري.

أما الفأران فقد واصلا روتينهما اليومي فكانا يصلان مبكرين لموقع الجبن، ويتفقدان المكان للتأكد من عدم وجود أي تغيير، ثم يجلسان لتناول الجبن.

وفي أحد الأيام جاؤوها فلم يجدوها. الفأران وصلا مبكرين ولم يستغربا لأنهما لاحظا تناقصها منذ فترة ولم يبالغا في تحليل الموقف. لقد تغير الوضع في المكان فلابد أن يتغيرا. فقررا أن يلبسا الأحذية ويبحثا مرة أخرى في المتاهة.

أما القزمان، هاو وهيم، فظلا يولولان ويصرخان: "من حرك قطعة جبني". وأخذا ينعيان نفسيهما ويتساءلان من أخذها بدون وجه حق!!. لم يصدقا الواقع.

كان سلوك القزمين مفهوماً، فلم يكن العثور على جبن جديد بالأمر اليسير وكان هو مصدر سعادتهما الوحيد. وبعد طول تفكير قررا تفحص المكان من جديد والعودة في اليوم التالي للتحقق مما إذا تم إرجاع الجبن إلى مكانه.

وفي اليوم التالي لم يجداها فرجعا في اليوم الثالث فلم يجداها فاقترح هيم أن يجلبا أدوات حفر ليبحثا عنها. وفي اليوم الرابع أتيا بأدوات الحفر وحفرا

حتى خرقا الجدار إلا أنهما لم يجدا الجبن. فعلا صراخ هيم وظل يكرر من الذي أخذ قطعة الجبن الخاصة بي.

وعندما شعرا بيأس وهزال وإحباط. حاول هاو أن يقنع هيم بأن يعودا لطريق المتاهة والبحث من جديد مع شعوره بالخوف لهذه الخطوة لأنه قد نسى طريق المتاهة ومسالكها. إلا أن هيم لم يوافق على ذلك مبرراً خوفه أنه يرتاح للمكان وأنه وجد السعادة فيه وأنه أيضاً قد كبر ولا يستطيع أن يسلك طريق المتاهة مرة أخرى.

وفتح هاو عينيه متسائلاً: أين الفأرين؟ هل تعتقد أنهما يعلمان شيئاً لا نعرفه؟ فأجاب هيم في تهكم: إنهما مجرد فأرين، نحن أذكى من الفئران. قال هاو: أنا أعلم أننا أذكى ولكننا لا نتصرف بذكاء في هذه اللحظة بالذات فلعل الفأرين الآن قد وجدا قطعة جبن أخرى وهما الآن ينعمان بها فرد هيم مبرراً أو لعلهما قد هلكا في الطريق. فقال هيم: فالأمور تتغير هنا وربما يكون من الأفضل أن نتغير نحن أيضاً.

تساءل هيم: ولم ينبغي أن نتغير؟ إننا بشر ومتميزون ولا ينبغي أن نتعرض لمثل هذه المواقف. نحن أصحاب حق ولا بد من تعويضنا أو على الأقل إخطارنا بالتغيير قبل حدوثه وليس من العدل أن ينفذ الجبن فجأة. فأجابه هاو: علينا أن نكف عن تحليل الموقف ونشرع في البحث عن جبن جديد. إلا أن هيم رفض ذلك.

فكر هاو وعقد العزم على التغيير لأنه لو بقي مكانه فإنه حتماً سيفنى. وعندما شاهد هيم صديقه يرتدي حذاءه بادره قائلاً: لا أصدق أنك ستذهب للمتاهة مرة أخرى لا بد أن تنتظر معي هنا حتى يعيدوا لنا الجبن إلى مكانه.

أجاب هاو: ليس هناك من يعيد لنا جبننا ، فنحن مسئولون عن أنفسنا لقد حان وقت البحث عن جبن جديد. في بعض الأحيان تتغير الأمور ، وهذه هي سنة الحياة! فالحياة تمضي ويجب أن نمضي معها.

انطلق هاو نحو المتاهة وشعر بالخوف الشديد وظل يبحث بين دهاليزها فتارة يرى طريقاً مظلماً وتارة طريقاً مسدوداً فتأخر في مشواره وبدأ يتسلل له اليأس حتى أنه فكر في الرجوع لصاحبه لعل قطعة الجبن قد رجعت إلا أنه قد تراجع عن ذلك لأنه أدرك أن ذلك مغامرة غير مضمونة وأن شعوره ناتج من الخوف. فقال في نفسه: أن أصل متأخراً خير من أن لا أصل على الإطلاق.

وتذكر أن قطعة الجبن كانت تتناقص يوماً بعد يوم وليس ذلك فقط بل إن العفن بدأ يكسوها فاستغرب كيف فاته ذلك ولم يلحظه. وكان في جيبه بعض من قطع الجبن القديمة فأخرجها ولاحظ كم قد كساها العفن. فقرر التخلص منها حتى يستطيع أن يجد قطعة جبن جديدة.

بدأ هاو يتخيل نفسه وقد عثر على قطعة جبن طازجة وأنه يتذوق طعمها. عندها انكسر حاجز الخوف الذي شعر به في البداية خاصة بعد أن عثر على بعض قطع الجبن القليلة من هنا وهناك. فكتب على الجدار: التحرك في اتجاه جديد يساعدك في العثور على جبن جديد.

وبدأ يشعر بالسعادة في رحلة المغامرة والبحث عن قطع الجبن رغم أنه لا يملك أياً من الجبن. فأصبح هدفه ليس الجبن فحسب!! بل الاستمتاع بالمغامرة والبحث أيضاً وأنكر على نفسه شعوره بالخوف في بداية الطريق. توقف مرة أخرى وكتب على الجدار: عندما تتجاوز الخوف الكامن بداخلك تشعر بأنك حر.

في ذلك الوقت تذكر صديقه هيم: هل مازال في موقعه أم تحرك؟! فقرر أن يكتب بعض اللافتات ويعلقها لعل صديقه يجدها فكتب على لافتة ((لكي لا تفنى ابحث عن قطعة جبن جديدة)). وعلى لافتة أخرى كتب: ((لكي تحصل على قطعة جبن جديدة لا بد أن تتخلص من جبنك القديم)). وأيضاً: ((ولكي تحصل على جبن جديد يجب أن تكسر حاجز الخوف بداخلك)).

أدرك هاو مرة أخرى أن ما تخشاه لا يكون بالضرورة سيئاً بالدرجة التي يصورها لك خيالك، وأن الخوف الذي تدعه يتضخم في عقلك أسوأ بكثير من الموقف الذي تعيشه فعلاً.

ومضى في طريقه مستمتعاً بالبحث إلى أن وصل إلى موقع وجد فيه قطعة جبن لا بأس بها ففرح وقنع بها في بداية الأمر إلا أنه تذكر تجربته القديمة: إن الجبن لن يبقى كما هو وإنما سيتناقص أو يصيبه العفن فقرر أن يأكل من الجبن ثم يعود إلى المتاهة باحثاً عن قطعة أخرى ثم يرجع.

ظل على هذا الحال حتى عثر في أحد الأيام على جبل كبير من الجبن المنوّع ففرح به فرحاً كبيراً وأخذ يأكل ويأكل. ولا غرابة فقد وجد الفأرين في نفس المكان يأكلان وقد بدت عليهما البدانة، يبدو أنهما قد وصلا منذ زمن. رحب الفأران به واستحسنا قدومه وإقباله على التغيير.

لكنه اكتشف أن التغيير نعمة من نعم الله تعالى لأنه قاده إلى العثور على الجبن أولاً وعلى جانب من قواه الخفية الكامنة داخله ثانياً، ثم تأكد أن اكتشاف الإنسان لذاته أهم من اكتشاف الجبن.

تذكر صديقه وكيف أنه فشل في إقناعه وأدرك أنه لكي يتغير هيم فلابد له أن يغير نفسه وطريقة تفكيره ثم كتب على الجدار: عليك أن تطلب من الآخرين أن يتغيروا لكن لا تحاول إجبارهم على ذلك فمن لا يتغير من الداخل لا يتغير أبداً.

فكتب ما استنتجه على لوحة وعلقها أمامه لكي لا تتكرر:

١. لكي لا تفني ابحث عن قطعة جبن جديدة.

٢. لكي تعثر على قطعة جبن جديدة لا بد أن تتخلص من جبنك القديم.

٣. اكسر حاجز الخوف واستمتع بالبحث والمغامرة لأنك حتماً ستلقى ما هو أفضل مما أنت عليه.

٤. توقع التغيير، لأن الجبن يتحرك باستمرار.

٥. تغير أنت.. قبل أن تحاول تغيير الآخرين.

تناهى إلى مسامع هاو ما خيل إليه أنه صوت قادم من أطراف المتاهة.. ثم علا الصوت أكثر وكأن شخصاً ما على وشك دخول المخزن. تساءل هاو: هل هو على وشك أن يرى وجه صديقه القديم هيم.. يدخل إلى المخزن شاحباً ومنهكاً من الجوع وتعب المسير.

تمتم هاو بدعاء قصير، وكان يملأه الأمل في أن يكون صديقه قد تمكن في النهاية من إدراك أهمية التغيير وأنه قد قرر: التحرك مع الجبن والاستمتاع بالحياة.

بالنسبة لنا قد تكون قطعة الجبن عبارة عن حلم يراودنا كمنزل جديد أو ترقية في العمل أو تحرير أرض.

ربما تكون هذه القصة بداية جديدة لإدارة التغيير في حياتنا وعملنا.

الأهداف البعيدة المدى

إذا ما أردت أن تزيد من فرص نجاحك إلى أقصى حد ممكن، فلابد لك أن تتعرف بوضوح على كيفية تحقيق أهدافك، ولن يتأتى لك ذلك إلا إذا حددت طريقاً واضحاً تسلكه في مسارك المهني.

- لاحظ أن !

إدارة مسارك المهني تمنحك تركيزاً إضافياً في نواح مختلفة من الحياة.

- تذكر !

احتفظ بالأهداف البعيدة المدى لنفسك.

الاستثمار الذاتي:-

أحيانا يبدو لنا مفهوم المسار المهني أمراً مزعجاً، وخصوصاً إذا كنت تشعر بأن الأعباء والأعمال تشغل كثيراً من وقتك، ولكن في حقيقة الأمر إذا ما أردت استثماراً جيداً في حياتك لابد من تخصيص بعض الوقت لدراسة مسارك المهني بالتفصيل.

اعمل وفق خطة موضوعة-:

- كن نشطاً وفعالاً في إدارة مسارك المهني، واجعل ذلك هدفاً لك.
- أنظر دائماً للأمام حتى لو كنت سعيداً في عملك ولا ترى ضرورة للتخطيط المهني.
- وتذكر!

- إن النتائج التي تحرزها تعتمد على الخيارات والقرارات التي تتخذها.
- أنت مسؤول عن الخيارات والقرارات التي تتخذها ، ويمكنك تحقيق التوازن المنشود ما بين عملك وحياتك الشخصية.

كن مديراً فعالاً للمسار المهني-:

إليكم هذه المقارنة..

شخص يهتم بإدارة مساره المهني

- شخص لا يهتم بإدارة مساره المهني
- يعرف أولوياته الشخصية بوضوح
- يشعر بفقدان السيطرة على الأمور.
- يتمتع بحسن التوجيه واتخاذ المسار الصحيح
- غير متأكد من الخطوة التالية.
- قادر على التطلع للأمام
- يترك الأمور تسير حيثما تصل.
- قادر على الاستفادة من التجارب السابقة
-غير متأكد من المستقبل، ويشعر بضياع الوقت منه.

فليس هناك وقت متأخر ولا مبكر بالنسبة لإدارة المسار المهني، إذ يمكنك القيام بذلك في أي وقت.

الفهرس